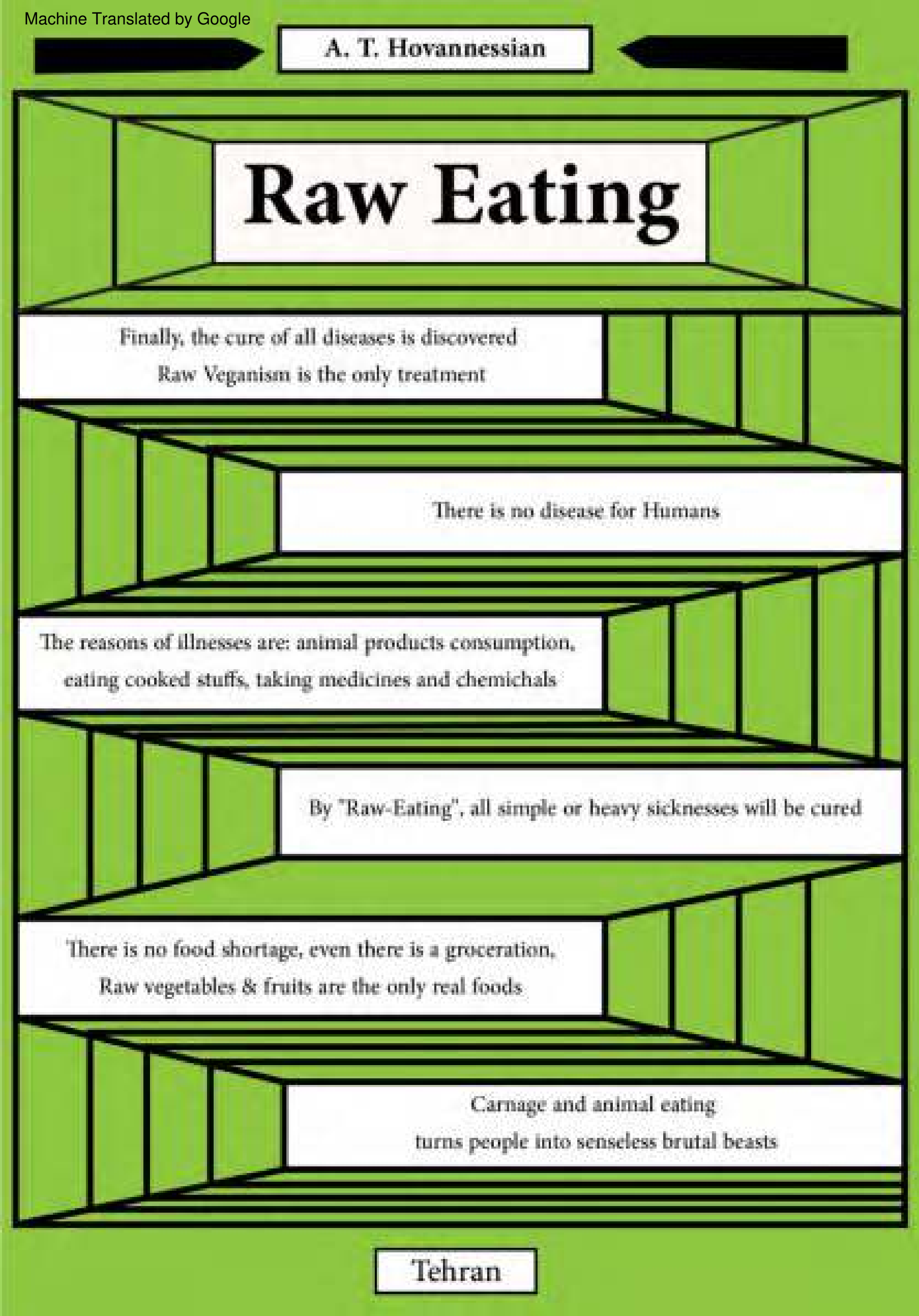
Machine Translated by Google





Arshavir Ter Hovannessian，這本書的作者，在壓力下瀕臨死亡。
19年前的各種疾病，現在透過生素食完全擺脫了所有煩惱，75歲的他完全健康，具有年輕人的
力量。他的
日常活動是為了向人們表明，這個世界上所有的疾病和其他痛苦都是由於食用煮熟的（殺死的)食物和
化學藥物和其他死物質造成的。

阿爾沙維爾 ·特霍萬內西安 (ATERHOV)

生食

一個沒有疾病 、罪惡和毒物的新世界

訂購並傳播生食

生食的傳播是最高尚的
世界上最人道的工作

版本 :英文第3版修訂版+波斯文版（1976年)& 4
波斯語小冊子「煮熟的食物 ,致命的癮」(1980)翻譯成英文

內容

第二部分

第三部分

第二版前言

本書的第一部分於 1963 年出版，書名為《RAW-EEATING》。在這本小冊子中，我簡要地總結了我對營養的看法，幾乎涉及了生食的每一個重要面向。一般來說，無需贅述，就能向世人昭示一個簡單的事實：將天然營養物質轉化為非天然物質的烹調和提煉操作，不僅是有害的操作，違反自然規律，但它們是所有疾病的主要原因。即使是最無知的人也能清楚地認識到，以熟食和毒藥為基礎的醫學不但不能使人擺脫疾病，反而使人類患上多種重病，而其他生物都對此免疫。

只讀了幾行內容後，目光敏銳的人就從昏昏欲睡的冷漠中醒來，意識到了情況的嚴重性。然而，絕大多數人被當前對醫學科學的誤解所蒙蔽，並受到許多先入為主的觀念的偏見，希望獲得有關該主題的更多資訊。這就是為什麼在本書的第二部分中，我對一些關鍵問題提出了補充和更詳細的解釋。同時也趁機對第一部分做了一些小的修改和修正。在這本書的第一版中，生食的想法還處於初級階段。今天，它已在許多國家付諸實踐。透過戒掉煮熟的食物和有毒的藥物，全世界成千上萬的理智人士治癒了長期的疾病，現在能夠享受無憂無慮的健康和幸福的生活。在本書的最後，我從這些人收到的眾多信件中選出了一小部分。

當發明一種新機器或儀器時，一些成功的測試被認為足以確認或證明該發明。今天，世界各地成千上萬的健康人就是活生生的證據

生食可以將人類從地球上各種疾病的無情魔掌中拯救出來。人們可能會認為，這足以將科學界從遲鈍的冷漠中喚醒，並讓每個人相信生食為我們所有人帶來的巨大好處。

今天，那些被成癮蒙蔽雙眼的人們組織國際會議來應對所謂的世界食品短缺問題，並就荒謬的話題發表無休止的演講，而80%的大自然賦予我們的真正食品卻被他們親手通過烹飪和提煉輕率地破壞了。

我呼籲所有真正的人道主義者發出自己的聲音，並透過他們不斷的要求邀請當局立即採取措施，將生食原則付諸實踐。採取行動的時機已經成熟。

第一部分

我是如何想到生食的

生的純素食物應該是人類唯一的營養。
吃熟食的習慣應該在這個世界上徹底放棄。這是大自然無懈可擊的要求。食用煮熟的食物是人類歷史上最可怕的野蠻行為，似乎沒有人意識到，每個人都成為無意識的受害者。無論這個想法對某些人來說多麼奇怪，它都是我們必須默認的絕對真理。

經過 18 年的仔細研究和調查，當我確信我的 10 個人的死亡時，這個事實對我來說變得顯而易見。
4歲的兒子和14歲的女兒都是營養不自然造成的。在波斯、法國、德國和瑞士進行的大量醫學檢查，試圖發現其機體中的某些特定疾病，以及隨後採取的多種治療方法，也對導致悲劇達到頂峰起到了相當大的作用。我的孩子們死於不自然的餵食和有毒藥物導致的逐漸消瘦和所有器官的萎縮。

我能夠深入了解醫學的秘密，並更清楚地觀察其好的和壞的方面，因為我沒有受到成為醫生或獲得任何經濟收益的前景的啟發。我的動機首先是希望盡我最大的努力讓我心愛的孩子們恢復健康，後來又熱切地希望透過對人類有用來延續他們的記憶。

另一個促使我更認識這一點的因素
醫學科學的缺點是我透過自學進行學習的全新系統，不受學術課程的阻礙。我從來沒有沉迷於醫學科學所取得的誇大進步或所有關於藥物帶來的巨大好處的奇幻故事。我以批判的態度對待這些問題，並且始終更加強調它們的缺點。此外，我一直牢記這樣一個事實：儘管有數以百萬計的合格醫生和一大批諾貝爾獎獲得者，但文明人比任何其他動物更容易患各種疾病，例如硬化症等疾病。、糖尿病、心臟病和癌症以驚人的速度增加，威脅人類從地球表面消失。我沒有浪費時間去記憶疾病的症狀、藥物的名稱和劑量以及那些很少用到的繁雜的方劑，因為我從來沒有參加考試和獲得學位的意圖。相反，我盡可能地將時間投入許多科學分支的研究和對知識的多種來源的檢驗中，從這些基本和一般原理中我能夠得出某些基本的、重要的結論。

18年潛心研究和勞動的成果體現在一部兩卷大書中，其中第一卷共568頁，於1960年以亞美尼亞語出版。

每個工廠的高效運作取決於工程師指定的所有原材料的統一供應

在發現火之前，人類與動物界的其他動物一樣，透過消耗自然的原始營養而發展和進化。但自從發現火以來，人們不假思索地把天然食品放在火上，破壞了它們的基本成分，貶低了它們，然後用它們滋養了我們的身體。其直接後果是導致了今天全人類所遭受的所有疾病。

人體有機體是大自然不斷努力建造的一個有生命的工廠。同時，隨著這座工廠的建設，我們奇妙的大自然利用了太陽的光芒來開發所有必要的原材料，以協調我們有機體數千種複雜的運作並確保相應的生產。此外，大自然將這些原料完美地放置在玉米的一顆小粒、石榴的果肉種子、葡萄的漿果或植物的葉子中，使其各種成分完美和諧。 。每一種單獨取出的「微不足道」的食物都含有維持人類生物體生存所必需的所有因素。

物質世界中最小的細節偏差

工程師為工廠的機械裝置順利工作而開發的產品，或為確保其正常生產力而指定的原材料出現故障，會導致工廠運作相應的故障。同樣，為了確保人體有機體複雜過程的順利運行，大自然規定的原材料發生最輕微的變質或改變，就會導致我們器官的正常生物功能紊亂，而這些紊亂就會以疾病的形式出現。

人類使用各種方法來破壞或破壞大自然為人體正常運作
所規定的完全平衡的原料，這是不值得思考的。為此，文明人發明了惡魔
般的工廠、烤箱、爐子和廚房。天然食品品質的每一次退化都會伴隨
著人體有機體的相應退化。天然的營養保證了我們機體的正常運
作，而不自然的營養則導致身體功能的異常發揮。疾病的多樣性是天
然食品成分的多樣性退化的結果。

只要自然法則滿足所有需要，
人類有機體是動物界中最完美的有機體，可以健康地生存最短150
歲，最長200-250歲。煮熟的食物會迫使人體器官以數倍於正常能力的方
式運作，使它們過早疲勞，引起各種疾病，並使人的壽命縮短到正常壽命
的一小部分。在當今科學發達的時代，人類完全戒除熟食就可以擺脫一
切疾病，然後將精力投入長壽問題的研究。

同時，在獲得天然營養的同時，人類也必須確保滿足其其餘的自然需求。
這些是清潔空氣、早睡早起、體力勞動、戒除人工取暖、清潔等等。

直接和間接營養性疾病

營養性疾病主要分為兩大類：
以及間接的疾病。直接營養性疾病是指某些營養成分過多或其他營
養成分缺乏所引起的疾病。火和動物性食品具有濃縮和增加飲食中蛋
白質和脂肪的作用，同時消除高營養價值的物質。到目前為止，科學
只能認識到這些物質中的一小部分，這些物質被稱為維生素，沒有這些
物質，生命就無法生存。

不可能存在。所有慢性疾病和缺乏症都屬於直接營養疾病。這些疾病的發展極為緩慢且隱密。只要疾病沒有進入最後階段,器官沒有停止運作,個人就認為自己是健康的。如果發生部分和混合維生素缺乏症,該疾病不會出現教科書中描述的維生素缺乏症特有的症狀;相反,它是透過不易解釋的抱怨而出現的。

間接消化系統疾病屬於傳染性疾病。在人體有機體中通常生活著各種各樣的微生物,這些微生物在正常情況下為有機體提供有用的服務,並且受到專門的(分化的)人類細胞的控制,它們順從地服從其命令。但是,由於營養不良,退化和瘦弱的細胞變得如此虛弱,以至於根據生存法則,這些微生物佔據了上風,將自己從這些細胞的控制中解放出來,反抗它們的主人,變得致病並導致傳染病如此嚴重 -我們知道。

有時,入侵的微生物大軍在健康的有機體中會遇到不可抗拒的抵抗,並會立即被消滅,但在瘦弱的有機體中卻不會遇到這種抵抗,並導致其特定的感染。

在我的亞美尼亞書的第二卷中,我用了相當大的篇幅來討論傳染病問題,為了對此進行檢驗,我分析了作者所著的《病理解剖學和人類疾病的發病機制》論文第一卷的某些部分。蘇聯著名科學家IV Davydovsky於1956年發表。作者透過大量令人信服的事實證明,引起傳染病的罪魁禍首不是微生物本身,而是身體狀況不佳、抵抗力下降。免疫。但不幸的是,就像所有熟食成癮者一樣,達維多夫斯基也無法解釋我們如何才能恢復這種免疫力,或者更好的是,如何防止其衰退。

對微生物的恐懼使人們如此恐懼，以至於為了逃避它們，他們採取了最危險的措施，但他們卻得到了完全相反的結果。為了避免微生物而烹飪生食是醫學界最致命的錯誤之一。

我們無法消滅地球表面的微生物。它們無所不在，永遠存在，並且可以透過多種管道進入我們的有機體。特別是，透過烹調我們的食物，我們首先會削弱我們細胞的抵抗力，然後我們會破壞食物中那些天生可以對抗微生物的天然抗生素。即使是那些對熟食上癮的醫生也證實，許多在火中被破壞的維生素具有細菌特性。這就是為什麼以垃圾堆為食的動物不像人類那麼容易感染傳染病。

癌細胞是退化細胞的直接後代

食物

許多熟食者傾向於相信，由於人類連續幾個世紀以熟食為食，他一定已經習慣了，如果現在開始吃生食，他可能會遭受痛苦。換句話說，如果我們給一輛汽車加滿骯髒的劣質汽油一段時間，引擎可能已經習慣了，如果用清潔的汽油代替骯髒的汽油，引擎可能會損壞。

首先，與人類及其祖先僅靠生食生活和發展的數十億年相比，幾千年的時間根本不算什麼。此外，事實上，人類還沒有習慣於熟食，疾病的存在本身就證明了這一點，一旦人類求助於生食，疾病就會消失，有機體就會恢復正常功能。

確實，根據進化法則，我們的有機體試圖適應它本身會影響它所接收的食物，但卻不像某些人想像的那樣。食物中那些對細胞的複雜過程和特殊主要功能至關重要的營養成分在火的影響下很容易被破壞。因此，

熟食者認為有營養的食物缺乏這些必需成分，但它們卻含有豐富的蛋白質、脂肪和碳水化合物，數倍於細胞的需求。

由於細胞不斷缺乏對於發揮其高級功能所必需的營養成分，細胞要么無法獲得充分的發育和專門化，要么一旦獲得了這些營養成分，它們隨後就失去了執行這些功能的能力。經過幾年的匱乏和忍受，有一天，數百萬個細胞中的一個被剝奪了剩餘的能力，終於擺脫了限制細胞生長的機制。然後，它們將自己從公共生活中分離出來，變得自主並貪婪地吞噬那些大量在細胞間液中游動的組織構建材料，這些材料已被正常細胞拒絕，因為遠遠超出了它們的需要，並且自豪地受到胃食生物學家的讚揚 蛋白質（尤其是動物蛋白質）、脂肪和所有含氮物質。之後，它們以驚人的速度生長，漫不經心、目中無人，無序地繁殖，形成一個可怕的團塊，一種新的生物，在它的生長過程中，它征服了周圍的一切，摧毀了周圍的一切，終於迎來了美好的一天。摧毀了人體這個奇妙的建築。這種新生物的名字是癌症。它是熟食的真正後代，也是細胞如何適應食物結構的活生生的證據

消耗。

當生命第一次出現在我們的星球上時，大自然就可以隨意支配只有最基本的建築材料（蛋白質、脂肪和碳水化合物），它成功地創造了第一個單細胞生物。正如工程師透過添加圓柱體、設備或小細節為其工廠添加新功能一樣，透過隨後在其建築材料（植物體)中添加新成分，大自然也為動物器官添加了新功能。這項艱鉅的任務讓大自然忙碌了數十億年，在此期間，它的原料從普通細菌發展到了

我們今天所知道的水果，透過這些植物原料的作用，但在它們進化的同時，
它已經將它所創造的單細胞動物有機體發展成一種奇妙的動物。

不幸的是，自從火被發現後，人類的自然進化就停止了，更糟的是，它正在以巨人的速度倒退。火和文明人發明的其他可笑的退化手段破壞了天然食品和動物細胞中數十億年來儲存的所有優質營養特性，並使它們恢復到原始類型，但他們付出了最大的努力最常見的建築材料，可確保這些細胞無目的地生長。癌細胞是那些原始細胞的真實標本。對於短視的生物學家來說，身體的建築材料是蛋白質，也就是非常常見的結構的石頭和磚塊。他們對建造複雜工廠所必需的不同種類的迫擊砲和眾多細節不感興趣，而這些在牛排或燒烤中是不存在的。

在我的亞美尼亞書的第二卷中，我花了將近
300頁檢查癌症起源問題。
為此，我回顧了美國著名細胞學家EV Cowdry 的一篇重要論文，題為《癌細胞》（1955），這是關於該主題的各種研究中最詳盡的，其中收集了所有重要的研究、數據、許多知名科學家發表的觀點與結論。根據細胞學家自己獲得的研究數據，我最終證明癌細胞起源於優質營養成分的缺乏和那些促進細胞無目的地生長的常見建築材料的過多。

對熟食上癮是最危險的惡習

讀者自然會想知道為什麼眾多傑出的科學家和教授沒有一個看到這些簡單的真理，為什麼沒有人告訴我們吃熟食的習慣是不自然和危險的。原因是全人類都是食物成癮者，食物成癮蒙蔽了每個人的雙眼。沒有人意識到熟食是一種惡習，而且它確實是所有惡習中最可怕的。它不是僅僅追求一種物質，而是一個人對數千種物質的貪婪渴望的總和（那是多麼「奇妙」、「令人嚮往」的物質！）。此外，短視的熟食者，在食物所遭受的多種劣化中看到了豐富和卓越，而正是這種多種劣化導致了多種危害，其真實反映可見一斑。世界上流行的多種疾病。

人會對那些含有毒物的物質上癮，如茶、咖啡、可可、菸草、酒精、鴉片、古柯鹼、嗎啡等。對這些物質的強烈渴望是由人體組織中累積的相應毒物刺激的。煮熟的食物會產生多種毒素，隨著時間的推移，這些毒素會儲存在生物體的不同部位，例如靜脈和毛細血管的壁上、關節之間、脂肪細胞的中心和其他地方。正如吸毒者對海洛因的渴望不是由他身體的正常生理需求引起的一樣，熟食者對熟食的渴望，他的飢餓感，也不是他的有機體的正常需要；相反，這是他的癮的要求。它是人體組織內積聚的毒物刺激衝動的表現；這是潛伏在體內的疾病的需求，也是人類最大敵人的召喚。

這種可怕的罪惡被引進到每個人的身體裡從搖籃起，就由他自己的父母親授。所以，從嬰兒開始注意、開始說話的那一刻起，食癮就已經牢牢地控制住了他，從那一刻起，直到他生命的最後一刻，他都把煮熟的食物視為他的正常飲食和強烈的渴望。

作為他的生理需求 ;他將這一點誤認為是真正的飢餓。

熟食的需求不是飢餓

當一個熟食者試圖只吃天然食物 ,如核桃 、穀物 、生水果和
蔬菜 ,而他對任何生食都不再有胃口時 ,他的機體的自然需求在那一刻
就得到了完全滿足 ,他已經心滿意足了 。但儘管如此 ,即使他已經攝取了數
倍於日常所需的食物 ,他仍然表現得好像什麼都沒吃一樣 ,對一盤味道
鮮美 、味道鮮美的肉類有很大的需求 。這不再是飢餓了 。這是由體
內儲存的毒物引起的刺激 ,現在需要新鮮的毒物 。這是躺在那裡的惡
魔的呼喊 ,需要新的工具來將人類有機體撕成碎片 。謹慎而意志堅強的生
食者日復一日地聽到這種強烈的呼喊 ,但他全心全意地忽視它 ,並且不
做出任何讓步。

煮熟的食物迫使人體器官運作
正常容量的三到四倍

所有人體器官都儲存著天然儲備能量。
通常 ,他們只發揮其潛在能力的四分之一 ,保留其餘的能量以供以後在特
殊緊急情況或老年時使用 。因此 ,在「正常」情況下 ,心臟的脈搏率為
70-
每分鐘72次(生食者僅58-62次) ,特殊情況下可提高到每分鐘200次以
上。
同樣 ,在正常呼吸期間 ,有 500 cc 的空氣進出肺部 ,但透過特殊的呼吸
努力 ,我們可以吸入多達 3700 cc 的空氣

生食者利用他的消化器官的四分之一
他們的潛在能力 ,因此他的器官永遠不會超負荷或疲勞 。另一方面 ,
熟食者透過條件反射刺激食慾後 ,會感到刺激 。

香料、開胃酒和其他荒謬的興奮劑，填滿了他的胃，以至於消化器官被迫發揮所有儲備能量，但即便如此，它們也無法應對對它們的需求。於是，人類被迫將令人厭惡的食物通過他送下的同一通道返回，或者用瀉藥將其從腸道中排出。令人驚訝的是，熟食者並不認為這種令人作嘔的行為很奇怪。

由於消化器官超載，許多附屬器官也開始工作，例如心臟、肝臟和腎臟。
這些器官所做的額外工作很快就會使它們疲憊不堪並過早停止活動。因此，人的壽命因此縮短幾倍也就不足為奇了。透過吃無用的、有害的和有毒的物質，食物成癮者滿足了他的激情，麻痺了他的胃的活動，為自己創造了一種滿足的幻覺，而實際上，他的細胞因缺乏必需的營養而因飢餓而呻吟。 。生食者的胃總是處於休息狀態，儘管通常是空的，但他的身體確實是真正意義上的飽足和滿足。

當一個熟食者決定改吃生食時，無論他吃多少，一開始他都不會感到滿足。通常，食物成癮者不會感到快樂，反而對這種情況感到不滿。在他們看來，他們持續飢餓的原因在於他們吃的食物營養價值低，沒有營養價值。這是一個可怕的誤解。相反，這些食物既營養又全面均衡。人類細胞多年來一直因它們的缺失而遭受痛苦。人體消化器官的能力完全與其組成和成分的排列相對應。這就是為什麼胃很高興地歡迎這些食物，迅速軟化它們，並毫不拖延地將它們傳遞到腸道，而細胞本身則因飢餓而消瘦和虛弱，貪婪地吸收這些有價值的物質，並反复要求更多和更多。更多。

患病的細胞痊癒了，消瘦的細胞康復了，不活躍的細胞恢復了活力。另一方面，脂肪細胞因飢餓而開始融化，累積的毒素逐漸消失，多餘的水分離開身體。然後，正常、活躍的細胞就會取代那些因懶惰和不活動而變得肥胖的遲緩細胞。身體重量的快速減輕是恢復健康和活力的明確標誌。

這個事實應該讓一個人的內心充滿喜悅和幸福。因為這些營養物質會立即擴散到他的全身，並賦予他健康、力量、活力和能量。這是他一生中第一次，雖然所有的器官和腺體都獲得了最豐富的營養供應，但它們能夠舒適自在地工作。即使那天他攝取的生食量超過了身體所需的量，或者是腸道和細胞能夠吸收的量，他的胃也不會拒絕，也不會產生噁心的感覺，導致他用暴力和武力驅逐它。超過正常所需量的食物不會滯留在胃裡造成腐敗；它們不會變成毒藥或引起任何消化系統疾病。相反，它們不經過消化，立即從胃進入腸道，然後當天就隨糞便排出體外，對機體沒有造成絲毫傷害。這樣，他的胃就永遠是清淡的，而他的腸子和他的血液就充滿了充分均衡的營養。

那麼這個時候就讓他嚐嚐吃幾口熟食吧。他的胃會憤怒地拒絕那些奇怪的、不需要的物質。儘管他的味覺感到極度愉悅，但這些食物會在他的胃裡停留很長一段時間，它們會像塞子一樣阻礙他的食慾，並使他正常的消化活動癱瘓。但熟食者對這種情況感到非常滿足和高興，因為他已經滿足了他的激情，他已經填飽了肚子，現在已經「飽了」。認識到生食的價值的人都會害怕這種情況。他深知，生菜滋養身體，死屍滋養身體。

從火中出來的只是燃料，也是各種毒物和疾病的來源。

人類的營養應該由活細胞和
不是死亡細胞的屍體

完全平衡的食品由活細胞組成。現在植物體離開地球後仍能存活很長一段時間。玫瑰花蕾在花瓶中繼續綻放，而穀物在收穫數年之後才在種植中發芽。但是，被殺死的動物的細胞或從它們體內偷走的牛奶的細胞會立即死亡，然後它們開始分解並變成毒藥，而烹飪則將它們轉化為非常可怕的東西。認為動物性蛋白質優於植物性蛋白質是一個最不幸的判斷錯誤，這明顯證明了崇尚肉類的生物學家的短視。如果我們承認動物有機體將植物蛋白轉化為完全平衡的營養物質，那麼以這種「完全平衡」的蛋白質為食的狐狸、狼、狗、貓、虎等動物的肉就應該屬於營養價值最高；而這種猛獸的肉毒性質如此明顯，即使是最忠實的肉食者也不敢食用。

那些受個人偏好驅使的生物學家尋找肉類的特殊優勢，發現所謂的不可替代的氨基酸，沒有考慮到這些氨基酸是由動物消耗的最常見的草形成的，按照什麼科學規則，牛的有機體有能力從最卑鄙的雜草和草叢中製造胺基酸，但人類的有機體沒有能力從最高營養品質的植物食品中製備相同的化合物？

數以百萬計的印度人在沒有肉類提供的氨基酸的情況下如何生活？

短視是醫學的最大缺陷

科學

沉迷熟食的生物學家最大的錯誤
是他們的短視。他們對那些看似微不足道的傷害視而不見，沒有預見
到看似微不足道的原因遲早會造成嚴重後果。讓我們用幾個例子來說明我
們的說法。煮熟的飯菜，尤其是肉類菜餚，充滿了毒物。現在，沒有
人注意到這種一直在不知不覺中進行的慢性中毒，即使由於這種中毒
而導致肝臟、心臟或腎臟及時受損，這種情況也被歸因於未知的
原因。當中毒仍較嚴重且伴隨腹瀉、嘔吐時，則視為胃病。透過中毒，他
們只了解影響整個有機體並威脅受害者立即死亡的情況。多少無辜的生
命就這樣被犧牲了！

人們看不到每天通過食物進入動脈和靜脈的污物，當它在血管壁
上一層又一層地沉積時，血管的通道變窄，有一天突然停止了血液的循環，
短暫的時間。有視力的人認為這種情況的發生是「意外的」。

人們沒有註意到猛烈的洪水沖向一座容量達數百萬噸的
巨大水壩所產生的巨大壓力。但當那座在洪水的衝擊下長期搖搖欲墜
的大壩最終崩潰時，其最終崩潰的原因被歸咎於一個小孩子不小心向大壩
投擲的石頭。我們已經看到了生食者對癌症病因的正確認知。與此相反，
沉迷於熟食的研究科學家向我們展示的400種“致癌物質”，其中
包括機械刺激和香煙灼傷等項目，並不比孩子扔的石頭更有價值。

每個器官都有數以百萬計的細胞，透過這些細胞的協同作用，該器官的工作得以進行。當強加給這些細胞的營養缺乏某些必需成分時，細胞就會開始失去活力並陷入廢棄狀態。能源儲備現已投入使用，但它們也很快就會耗盡。只要這個器官以某種方式發揮其功能，短視的人就看不到紅光；但當它的活動最終落後時，他們說這個器官有病，需要求助於藥物。但是，一顆小藥丸或一劑毒藥是否有可能取代多年來在火中燃燒的食物的營養成分，並使殘疾細胞恢復其失去的專門工作能力？

大量的肉、蛋、黃油和起司在消化道中停留數天後會腐敗並引起腸道炎症，最常見的症狀是腹瀉。但當孩子確實出現腹瀉跡象時，所有的責任都歸咎於糞便中的一些果皮。沒有人問果皮如何引起兒童腸道炎症，因為它們在進入後幾個小時內沒有發生任何腐敗或腐爛，就讓身體保持不變。整個悲劇的根源在於，人們把雞蛋、肉、奶油、蜂蜜視為正常的必需食品，而把水果視為次要的東西，可以吃也可以不吃。有時，甚至認為有必要禁止兒童吃水果，以免「胃不舒服」。

熟食者的體重不能被視為健康的標準。

肥胖是最危險的疾病

只要人體有機體仍能抵抗非自然現象飲食並與其進行鬥爭時，就會出現各種不適，例如食慾不振、消化不良、胃炎和其他胃病、結腸炎等。所有這些都是有機體利用一切手段進行鬥爭的外在表現。

中和非自然飲食的有害影響並將其產生的有毒物質排出體外。病人開始體重減輕，然後他們試圖透過給他「營養」餐點來增強他的體力。當有機體最終被擊敗、鬥爭停止的那一天，人要么告別這個世界，要么相反，他的食慾增加，開始吃得飽飽的，好好消化，體重增加，“恢復健康” 。和力量。”換句話說，在那一天，人類機體放棄了掙扎，「適應」了不自然的飲食，並為人類最危險的疾病之一 不自然的肥胖 奠定了基礎。

在不自然飲食的壓力下，身體被迫適應自身，並允許這種飲食產生的各種有害物質累積進入有機體。沉積物由脂肪、尿酸及其衍生物、膽固醇、食鹽、過量液體、結石、硬質結構、腫瘤、無活性和寄生細胞、多核鉅細胞（多核細胞）、具有超大細胞核的細胞（巨核細胞)等形成。有時，這些細胞的大小是正常細胞的數百倍，但它們缺乏做任何有用工作的能力。

所有這些怪物在體內累積，創造出一個男人健康和力量的幻覺，而實際上他正在逐漸消瘦。他的肌肉變得瘦弱，特化和活躍細胞的數量減少，他的器官也日漸消瘦。那些「粗壯」、「健壯」的男人，大腹便便，手臂粗壯，手粗，脂肪層突出，我們的世界比比皆是，但實際上，他們都是皮包骨的骷髏。他們每個人都在自己虛弱而瘦弱的肌肉上馱著一隻肥羊，他無償地餵養牠，並隨身攜帶。但奇怪的是，這些人卻不斷吹噓自己的健康、活力和力量。

他們對自己的粗壯感到非常自豪，以至於每當在談話中提到這一點時，他們都會觸摸木頭，或者在東方，他們會哭泣；以免他們失去一粒他們所珍惜的體重。這種可悲的短視行為的例子可能會寫滿十幾本書。

任何藥物都無法取代被大火燒毀的原料

一般使用的藥物都是對症的。換句話說,它們充當安寧療護藥物,暫時緩解患者的症狀或掩蓋疾病的症狀。在任何情況下,它們都無法取代烹飪鍋碗瓢盆中被破壞的原始營養成分。許多偉大的科學家嚴格禁止使用藥物。在英國,佩卡姆生物學家對英國大部分富裕階層進行了四年半的艱苦研究後得出的結論是,只有百分之九的人口享有身體健康;剩下的91%的人都生病了,儘管他們中的大多數人並不知道自己生病了。經過臨床治療後,他們的結論是,幾乎沒有例外,所有選擇治療的疾病都對治療有反應,但隨後觀察到患者的整體健康狀況明顯惡化。這意味著藥物只是掩蓋了疾病的症狀,而它們所造成的傷害卻加重了已經虛弱的機體,使其病情更加惡化。

所以,凡是想不生病,或是已經生病了,還想恢復健康的人,就不要把希望寄託在藥物上,而要靠藥物。相反,他必須戒除不自然的食物和藥物,並且必須按照自然法則生食生活!

這是真實、安全、科學的方法,而用Bircher-Benner的話來說,藥物治療只是「欺騙和詭計」。在我看來,或許稱之為幻覺和自欺欺人更為恰當。尼采稱毒品為「鞭子的鞭子」。醫生可以很容易地讓自己相信我的說法的真實性,只需將住院病人分成相等的兩組,其中一組通過藥物和熟食治療,另一組則通過純生食治療,然後比較兩個結果與彼此。這是基本且決定性的檢驗,否則每一個反對生食的論點都將繼續毫無價值或價值。讓我們透過一些症狀藥物治療的例子來說明我們的觀點。

疼痛是身體處於危險之中的警訊，是我們機體發出的求救訊號。但我們並沒有消除這種危險，而是麻痺了向我們的大腦傳達這種危險感覺的神經，並用一劑毒藥讓它們安靜下來。同時，疾病不可避免地發展，並且由於藥物的有害作用而加劇。

再舉個例子：當我們的動脈通道因充滿雜質而變得狹窄時，心臟就需要用更大的力量來使血液在全身循環，結果血壓就會升高。但我們並沒有清除血管中的這些雜質，而是只使用毒藥來刺激那些能夠伸展和拓寬通道的神經。只要毒藥的藥效持續，血管中的血液就會更順暢地流動，壓力也會暫時下降。然而，一旦其作用消失，血管就會恢復到原來的狀態，並且由於所用藥物的作用而變得更加脆弱。

沒有一種藥物不會對身體產生有害的後遺症。
但直到最近，才出現了少數涉及這一主題的出版物，其中之一是華盛頓大學醫學院臨床醫學名譽教授 Harry L. Alexander 博士所著的《藥物治療的反應》（1955 年），為我們提供了大量有用的信息。當然，一般來說，藥物只負責那些立即殺死受害者或以嚴重疾病形式出現的併發症和反應。即便如此，實際上只有千分之一的併發症被記錄下來；其餘的則永遠被遺忘。

已確定 350,000 種物質中的每一種
用於製備藥物的物質能夠引起併發症。但其中最危險的是青黴素、金黴素、鏈黴素、汞化合物、磺胺類藥物、洋地黃、疫苗、血清、合成維生素（硫胺素、菸鹼酸等）、阿托芬、可的松、肝臟萃取物、胰島素、腎上腺素等其他常用藥物。

重要的是要最仔細地考慮這個問題。
人們希望用合成維生素和有機提取物來代替廚房中燃燒的營養成分及其產品，它們會以閃電般的速度殺死一個人，通常在進入人體後五分鐘內。 1951年，有3.24億克，1952年，光是青黴素就被注射到人體血液中3.5億克，以取代廚房裡燃燒的天然抗生素。

藥物進入人體後，由於過敏反應，有時在五到十分鐘內就會殺死數千人，而數以萬計的其他人則遭受多種疾病，其中我們可以提到蕁麻疹、皮膚炎、刺痛等。熱病、濕疹、紫斑、支氣管氣喘、多動脈炎、肝硬化、黃疸、腎炎、腎臟病、再生障礙性貧血、血清病、疥瘡。

人們希望對這些藥物造成這些死亡和疾病的責任視而不見，而將責任歸咎於身體的超級敏感性。但至於是什麼導致了這種超級敏感，他們卻默默地迴避了這個問題。

我可憐的孩子們每年都會患上幾次這樣的疾病和皮膚病。我們總是試著找出他們所吃食物的問題，而開出一大堆處方的醫生卻隻字不提他們所開藥物的危險性。和數百萬人一樣，我們相信藥物只是為了治癒人們，而不是讓人生病。有一次，我的兩個孩子在同一天都因黃疸而臥床不起。我們大吃一驚，因為我們知道黃疸並不是一種會同時影響他們兩人的傳染病。今天，我無法做任何事來減輕良心的刺痛，只能警告其他父母注意這種危險。

如今，令人悲哀的是，最危險的藥物是如何透過甜美的歌曲和有吸引力的圖片作為每天可以服用的有益物質而流行起來的。確實，在某些國家，

醫學和藥學已經變成了商業主義和暴利的巨大關注點。

生吃一下子就杜絕了各種藥物的使用，沒有疾病自然就不需要藥物了。
疾病是食物變質的產物；因此，只有透過糾正我們的飲食才能克服它們。我們所有透過藥物戰勝疾病的嘗試都是極度危險、毫無意義的實驗，注定失敗。它們的悲慘後果已經擺在我們面前。

新型疾病不斷出現；輕微
疾病會導致更嚴重的疾病。結果，人們不斷地製備新的血清和疫苗，發現越來越強的抗生素，並逐漸陷入錯誤、併發症和災難的迷宮。

醫學領域必須進行前所未有的根本性變革。所有誠實和熱心公益的醫生必須立即站起來，採取積極措施，防止人類工廠的整體原料遭到破壞。

在目光短淺的人看來，生吃等於
回歸史前人類的原始生活。事實上，沒有什麼比烹飪和提煉操作對文明更大的恥辱了。生食者只是放棄了所謂的文明疾病所造成的痛苦，拒絕將文明賦予他的技術進步變成破壞人類原料純度的手段。除此之外，他也不會放棄打電話、搭飛機旅行或在冰箱裡保鮮水果的便利性。

幾個世紀以來，人類是如此盲目和無知，以至於他們一直認為吃煮熟的飯菜是一種自然的行為。而現在，當他們第一次聽說生食時，他們認為這是一種奇怪而好奇的東西，而實際上，最嚴重的正是天然食品透過烹飪而變質。

不自然、奇怪和好奇，這必須作為人類犯下的最大愚蠢行為載入史冊。

熟食和藥物治療處於領先地位
人類種族滅絕

許多猛獁象動物曾經棲息在這個地球上，但隨後就徹底滅絕了。如今，人類正用自己的雙手創造如此不利的條件，有一天會將他從地球上消滅。與食品變質過程並行的是，各種疾病的種類和頻率也在增加。在更多世代過去之前，人們將在達到青春期並有機會發展其生殖能力之前死於心血管疾病或癌症。鑑於這些疾病在過去幾十年中以驚人的速度增長，我們很容易預見到，如果人們仍然堅持他們的愚蠢行為，那麼致命的一天可能就不遠了。

指出熟食和藥物治療好處的科學家就像瀕臨破產的商人，高興地數著自己的錢，卻對眼前數以百萬計的損失視而不見。每個企業的最終結果都必須透過最終的資產負債表來判斷。讓我們來看看，與無數不同動物所享有的利益和優勢相比，文明人透過烹飪和醫學的發現為自己獲得了哪些好處和優勢。人比其他生物更容易患各種疾病。

在發現維生素之後，人類應該具有洞察力，並立即意識到，透過烹飪，他正在破壞天然食品中的那些成分，如果缺乏這些成分，就會加速他的死亡。他應該一勞永逸地杜絕這種浪費，並保護天然食品免於變質。但熟食的魅力如此之大，以致於它阻礙了所有此類改革嘗試。成癮征服了科學並奪走了它

進入它的爪子。同時，人們仍然執著於熟食，試圖深入了解食物的秘密，識別那些在烹飪和加工過程中被破壞的成分，然後用合成物質取代它們。親手燒毀這些重要成分，生病，站在墳墓的邊緣，然後用欺騙的手段自救，這不是愚蠢的嗎？我們必須記住，這些成分並不限於生物學家認可的 40 種和 50 種維生素。

它們的數量如此之多，以至於在未來數千年裡都不可能準確地描述它們的定性和定量特性。讓我們假設有一天科學家可能會成功地識別它們的所有變體。然後，為了透過人工手段取代僅從小麥中剔除的成分，每個人都需要數以千計的處方和製劑，更不用說所涉及的高昂成本了。

透過對不同品種的水果、蔬菜和穀物進行的研究，食物成癮的生物學家自己證明天然食品具有治癒幾乎所有疾病的特性。但人們不願意承認，如果從童年開始就只吃天然食品，人體就不會罹患這些疾病。從一開始，戒除熟食的想法就剝奪了他們清晰思考的能力，然後科學讓位給成癮。

醫生不得僅將天然食品作為臨時治療手段。必須宣布它們是唯一適合人類的飲食

許多進步的醫生譴責藥物治療。他們中的一些人對藥物治療的無效結果感到非常失望，因此放棄了醫療實踐，致力於研究預防的基本問題。其中包括著名的瑞士醫生伯徹-本納（Bircher-Benner），我在我的亞美尼亞書中介紹了他的德國研究的幾個簡短翻譯。在伯徹·本納 (Bircher Benner) 的醫療生涯開始時，他變得如此

由於對目前的治療方法感到失望，當他偶然了解天然食品的營養價值時，他開始透過天然營養的幫助來治癒他的患者，而不是使用任何藥物。很快，大批在世界各地接受過各種醫生治療但沒有任何效果的病人來到他位於蘇黎世的療養院，並在很短的時間內通過生素食獲得了徹底治愈。

但伯徹-本納將生食視為一種"治療手段"，而不是適合所有人的唯一飲食。彷彿人類從童年起就必須以非天然食物來滋養自己，然後在生病時，在年老時透過「治療性飲食」來治癒。但這種明顯的悖論有其明確的原因。首先，世界上沒有人，甚至是最重要的生營養專家伯徹-本納（Bircher-Benner)認識到熟食是一種成癮，人們對熟食的渴望既不是飢餓，也不是生物的生物需求。細胞。

然後，作為一名醫生，伯徹-本納接受了治療現有疾病的培訓。如果他公開提倡一種可以保護人類免受所有疾病的營養體系，那麼沒有人會付給他任何費用，甚至不會認真對待他。

目前，關於營養問題有兩種截然相反的觀點。
其中一種主張生食，另一種主張熟食；其中一個主張素食主義，另一個則更喜歡動物飲食。現在科學不再是政治。持有錯誤觀點的人沒有權利將他的錯誤和有害的觀點強加給無辜的孩子。這兩種觀點應該得到國際科學界和文化界的審視，錯誤的受到譴責，正確的得以公佈並付諸實踐，這是時代的迫切要求。

那些不願深入探究問題的頭腦簡單的人乍一看，認為生食的理想並不是很快就能實現的，人們也不會輕易放棄自己根深蒂固的觀念。習慣。但這是

成癮，而不是科學。然而，科學必須與成癮分開。首先我們必須承認生食是真正的、完整的、適合人體的原料，然後那些想毀掉自己和孩子的原料的人就可以肆無忌憚了。

首先，我們必須利用生食的經驗，立即糾正營養學中盛行的錯誤觀念，認為最必需的食物是有害的，而真正有害的則被推薦為健康。必須清醒地認識到，凡是弱者、病人、胃病及其他疾病患者禁止食用生食的情況，無一例外，正是這些禁止食用的食品才能治愈、維持和增強病人的體質。 。

在這種情況下，不再是改掉壞習慣的問題。
相反，現在病人要水果，我們拒絕；他吃不慣煮熟的食物，我們勸他多吃一點；我們從一個孩子的手中奪走水果，並強迫他吃一些煮熟的飯菜。換句話說，我們透過強迫他們吃那些導致他們生病和喪失能力的食物來加速他們的結局。僅糾正此類誤解就能使過早死亡人數減少 50%。

為了讓我們自己相信這些陳述的真實性
沒有別的辦法，只能實行幾個月的生食，每個明智的人都應該嘗試這個實驗。這樣才能最終結束現有的錯誤、矛盾的營養觀點。

鑑於生食的營養基本原理不再
仍局限於大學和研究機構；相反，它們成為對全人類最重要的問題。對於普通人來說，數千種食品的科學名稱、複雜的配方以及對其營養特性和假定益處的冗長而令人厭煩的描述可以概括為三點：

僅用字 :生素食 ,或人體的完整原料。

這樣 ,生吃就成為一種脫離醫學的理想 ,一種不能用科學公式
而是用邏輯來解釋的理想 ,其證明是無可辯駁的自然規律和基本經驗得出
的基本結果。

我們絕不能破壞人類原始的完整性 材料

人體是一個複雜的工廠 。更恰當地說 ,它被視為一個由工廠和系
統組成的巨大世界 ,因為每個單獨的細胞本身就是一個複雜的工廠 ,而
這個工廠又由許多其他工廠組成 。到目前為止 ,研究科學家已經能夠在
每個細胞中發現多達一萬個部分 。每個腺體或器官都是由數以百萬計的
這樣的細胞組成的 ,人體正是由這些腺體 、器官 、系統 、骨骼和皮膚的
組合而形成的。

為了使它們能夠正常地發揮其功能 ,這些高度複雜的工廠和系統
必須提供含有數萬種不同物質的原料 ,每種物質在人體有機體的一般
組織中都有其特殊的職責 。所有這些物質都是在陽光的幫助下建構的 ,並
集中在植物中 。例如 ,一顆種子 、一片葉子或一粒玉米本身就含有動物有
機體所必需的所有營養成分 。現在 ,儘管這些成分在不同植物中的組成
和排列有所不同 ,但這並不重要 ,因為它們進入生物體後會被分解並再次
合成 ,在此過程中一種物質變成另一種物質 。因此 ,生物體能夠根據其
需求改變各種成分的數量 ,但在缺乏某種化學元素的情況下 ,它不
能將缺少的元素帶入生物體內部或用另一種元素取代它。

例如，在實驗室中不可能在三葉草中發現高濃度的鈣、維生素或蛋白質，但動物卻從三葉草和普通草中獲取了所有維生素和礦物鹽，並構建了巨大的骨骼，肉和脂肪。換句話說，三葉草本身就可以代替近視者建議的牛奶、奶油、起司、大腦、肝臟和肉類作為鈣、磷、維生素和「完全平衡」蛋白質的來源。建議使用，因為所有這些物質都源自三葉草。因此，聲稱某種食品富含某種維生素，而另一種食品富含某種礦物質，是完全沒有意義、沒有價值的，甚至是有害的，因為這種說法除了誤導和迷惑人們之外，根本起不到什麼作用。任何有用的目的。

營養成分在生物體中的主要功能是三重。首先，它們作為細胞建造和更新的建築材料；然後它們產生必要的能量來使這些細胞運動並為身體提供溫暖，最後，它們為特殊細胞提供其生產活動所需的原料。

我們必須像製造商照顧他的工廠一樣照顧我們的有機體。因此，為了實現上述三重功能，我們必須為我們的身體提供所有必要的營養成分，作為一個整體，並以與大自然呈現給我們的相同的平衡比例。

否則，如果其中任何一種成分缺乏，都將不可避免地對有機體的建構和運作產生不利影響。

但今天的文明人如何對待自己的身體呢？他消散、燃燒、殺戮、擾亂原材料的完整性，然後用死亡和有毒的屍體隨意填滿他的胃。這樣，他對某種成分的攝取量可能會超過機體正常需要量數百倍，而另一些成分的攝取量則相應不足。

煮熟的肉、白麵包、通心粉、米、糖果、澄清奶油和人造奶油會產生結構相當簡單的無能力的寄生細胞，在這些細胞的重壓下，食物成癮者會屈服。
研究科學家可以輕易證明，50年前、100年前、200年前，人類的身體不適大多伴隨過度體重減輕。那時，人類的抵抗力較強，人體能夠承受非天然食物，並防止透過食慾不振、腹瀉、嘔吐等方式攝取過量的此類物質。然而，隨著時間的推移，人體有機體屈服於變質食品的壓力，「適應」它們，並允許嬰兒不斷肥胖和臉胖。這些人成為第一個建造並維持與他們自己的結構相對應的簡單、無價值、不活躍的細胞的人。這就是為什麼如今瘦身已不再常見，世界上充滿了醜陋、不自然的肥胖者。

今天，許多孩子一出生就背負著毫無價值的可怕負擔。和不活躍的細胞。他們頭腦簡單的父母為他們的嬰兒的豐滿和胖乎乎的臉感到自豪。有時，這種豐滿的規模如此之大，以至於讓那些了解其真實本質的人感到恐懼。然而，愚蠢的人們卻將嬰兒食品包裝上的這些怪物視為健康的明確標誌。

人體有機體透過將寄生細胞和無用細胞分佈在身體的所有自由部位（上肢和下肢、下巴周圍、腹部皮膚下），努力控制寄生和無用細胞的過度增長。和臀部，以及其他地方。然而，有時候，其中一些細胞會設法擺脫這種控制，將自己從公共生活中分離出來，變得獨立，開始個體存在並無限制地繁殖。很多時候，生物成功地將這些細胞群包裹在一個地方，並防止它們擴散。由此產生的生長被稱為“良性腫瘤”或“良性腫瘤”，必須將其與自由分支到身體不同部位的生長區分開來。

為了依靠蛋白質（尤其是動物蛋白質)而茁壯成長，這被稱為"惡性腫瘤"或簡稱為癌症。

需要強調的是，烹飪並不是導致食品營養價值損失的唯一因素。白麵粉和精米即使生吃也是有害食品。

即使是乾稻草也不是完美的食物，儘管它能夠維持生物的生存。完美的食物可能是麥稈和麥穗，如果夏天吃綠色的，冬天吃乾的。對牛羊來說，山上的普通草不能算是完美的食物。這些動物在自由的自然環境中經歷了進化，同時以草、樹葉、水果和蔬菜為食。這就是為什麼在那些由於人類的干預而無法獲得適合其細胞需求的食物的動物中，會發生一些特殊的疾病。然而，以最普通的草為食的動物的器官在任何時候都不會像人類那樣遭受如此危險。微生物對他們來說也不像對我們那麼可怕，原因很簡單，他們沒有廚房。如果無法賦予癌細胞正常細胞所擁有的高品質，並透過食用水果將它們帶回社會的懷抱，水果確實缺乏蛋白質，但富含維生素和其他成分最高的營養價值，那麼地球上沒有任何藥物能夠完成這項任務。一切透過藥物和手術來治癒癌症的嘗試都是徒勞無功的，注定會完全失敗。但是，一個謹慎的人如果不破壞原料的完整性，就永遠不會罹患癌症。

因此，由雞肉和米飯、湯、烤肝、麵包和奶油、蜂蜜、果醬和糖果產生的細胞缺乏執行任何有用工作的能力。人體活躍的、特化的和完全健康的細胞完全是由生的水果和蔬菜產生的；換言之，這些蛋白質以天然和活性狀態向人體引入數千種不同的營養成分，食物成癮者有時會屈尊將其視為一種「非營養」奢侈品。大家現在應該

能夠認識到父母所犯下的嚴重罪行，他們告訴孩子晚餐前不要吃水果，因為他很快就要吃飯了。這等於是告訴他，不要吃那成千上萬種對他的有機體在自然狀態和活態狀態下必不可少的原材料，而要等待她要給他的其中一些死去的、沒有生命的屍體。很快就以一頓飯的形式出現。

熟食者一想到他們吃的食物富含熱量就很高興。現在，只有充分利用卡路里，卡路里才有用處。當肌肉細胞數量很少，甚至是虛弱、患病和缺乏彈性時，大部分熱量都沒有被利用，給身體帶來相當大的麻煩後，就會以不需要的形式離開有機體。熱量，並且無緣無故地流失。當我們在露天生火時，火的能量會毫無用處地損失掉，但當我們在工廠的引擎中燃燒火時，它就完全達到了它的目的。透過煮熟的食物，食物成癮者向他的身體攝取的卡路里超過他的身體功能需求的三到四倍。從生食中獲得的熱量完全可以達到其目的，因為此類食品具有利用這些熱量所需的所有因素。

生物學家和醫生有責任鼓勵人們不要將營養成分彼此分開，而應始終將它們以自然平衡的比例與活細胞一起食用。他們不應該談論單一營養成分的有用性，而應該強調它們的不可或缺性；正如我們認為汽油的純度不僅對飛機有用，而且是不可或缺的。他們永遠不應該談論任何特定維生素的好處，而應該強調破壞和破壞其完整性的危險。

總的來說，整個營養學可以概括為兩個要點並引起全人類的關注：

1.人體的營養應完全由活細胞組成。僅有的這些由活細胞組成的食品具有滿足人體有機體需求所需的所有品質。人類不是食屍動物。他不可能像肉食者那樣在空中抓住一隻蒼蠅並活吞它，或者像野獸一樣將獵物撕成碎片，然後將其所有的內臟和骨頭都吞掉。

2.自然界有常見植物體和精選植物體。最完美、最有營養的植物體是最好的水果、綠色蔬菜、穀物和根品種。

透過吃煮熟的食物，人類會用四種退化物質中的三種來關閉胃口，並剝奪人體中數千種其他必需成分。這項論點的一個引人注目的證據是，在數以千計的醫療處方中，很難找到其中沒有指定某種維生素或其他物質的處方，但你幾乎不會遇到提到蛋白質、脂肪和碳水化合物名稱的處方。

簡而言之，當人只吃生的純素食品時，他會享有完美的健康；當他食用煮熟的食物時，他會生病；當他完全靠這種飲食生存時，他會死亡。

疾病是如何產生的

讓我們以一個由數十億個細胞組成的腺體為例。這些細胞種類繁多，每種細胞都有其特定的功能或職責。因此，有肌肉細胞和上皮細胞，也有神經細胞和用於許多其他目的的細胞。但任何特定腺體細胞的主要功能是分泌液體。

吃熟食的人的腺體擁有完整的細胞，甚至可能更多，但只有四分之一或五分之一適合任何有用的工作，而且還不夠充分。蛋白質

光憑這一點，尤其是那些被短視的人視為完美建築材料的死動物蛋白，最多只能創造出一種無形的、無能的、無用的原始細胞的最簡單的結構。這些細胞的結構類似於那些具有最基本特徵的原始生物體，它們在進化發展的最早階段首次出現在地球上，並由最常見的建築材料構成：蛋白質、脂肪和碳水化合物。

然而，在隨後的數百萬個世紀中，這些原始單細胞生物在最高品質的營養物質（即我們已知和未知的維生素和礦物質)的幫助下經歷了漫長的進化過程。

在進化過程中，它們發展並誕生了各種更複雜的生物。我們可以看到動物胚胎中有機體從受精到完全發育這一歷史性發展的簡要回顧。在單一人類細胞的發育過程中會重複相同的過程。

在特定的腺體中，每個特化細胞都有特定的機制，這些機制只能透過提供特殊的營養成分來組織和獲得積極工作的能力。

現在，這些機制的生產功能所需的原料只能由生食品提供。沒有蜜蜂可以用煮熟的花蜜釀製蜂蜜！

當特殊成分沒有足夠數量到達細胞時，其發育就會減慢，甚至可能停止。這會產生多種病變細胞，例如脂肪細胞、退化性細胞、惡性細胞或癌細胞、巨噬細胞、巨核細胞、多核細胞等。

因此，不僅大部分腺體細胞不達到專門化（分化），但分泌液體所需的原料也無法到達仍保留工作能力的少數細胞，因此腺體無法維持其適當的生產水平。腺體正是透過這種方式

受疾病影響。其他器官和系統也可能出現細胞發育不良和功能失
調，導致相應疾病的出現。

有時某個腺體或器官會受損到這種程度
它的移除變得不可避免。人們並沒有從一開始就採取最自然的措施來
防止該器官遭到破壞，而是不遺餘力地去除它，然後為創造這樣的奇
蹟而感到自豪。對於純素食者來說，很明顯沒有藥物可以將退化的
細胞恢復到正常狀態並恢復其適當的工作能力。

生食者不懼怕微生物，因為他受到保護
以自然力量對抗他們。微生物不能損害完全發育和特化（分化)的
細胞。它們對脆弱而脆弱的細胞進行破壞。

事實上，熟食者的存在歸功於那些為數不多的生食，他有時只是
為了享樂而吃這些生食，而沒有充分考慮到它們的重要性。現在，由於人
體機體可以依靠極少量的營養來維持其存在，這些少量的原始營養
足以讓他存活一段時間。

如今，即使是最偉大的營養專家通常也認為腐敗和污染是食
品的唯一缺陷。
他們認為所有新鮮、乾淨和「煮熟」的食物都是有營養的、健康的和正常
的。他們似乎根本不擔心其中缺少數千種必需成分。當他們被提醒
時，他們回答說他們也吃水果。這是最無意義的回覆。人體的疾病源於這
樣一個事實:我們將營養成分彼此分開，然後分別食用，就像偶然一樣，
沒有任何適當的計劃。

食品的營養價值不在於品種
所消耗的食物的數量，但組成成分的多樣性

那些食品。最常見的草本身含有更豐富的營養成分，並且可以在最
豐盛的宴會上提供多種菜餚。這是科學的結論。

為了預防疾病而召開了許多醫學會議，在這些會議上，在就次要主
題進行了數小時的討論後，醫學界最重要的代表們聚集在裝飾華麗的桌子
旁共進晚餐。然後，他們無視自然奇妙的實驗室中為預防疾病而形
成的基本且完全平衡的食物，這些食物包含數千種生物物質，他們用腐
敗和死亡的屍體填滿盤子。更糟的是，他們中的許多人認為天然營養素
並不是必需的，而是透過咖啡和香菸來完成他們的營養計劃。讓醫生們原
諒我的這種批評，但經過一番沉思，他們肯定同意我的觀點，這
不是正確的營養系統，現在是他們認真考慮對目前錯誤的餵養習慣進
行根本改變的時候了。

曾幾何時，在某些亞洲國家，被判死刑的罪犯只吃煮熟的肉。他
們通常在 28-30 天內死亡，而在完全飢餓的情況下，一個人可能存活
長達 70 天。這意味著煮熟的肉不僅是一種劣質食品，而且由於其產
生的毒素，它實際上是一種在相對較短的時間內致命的毒藥。

眾所周知，食用過量精米的人容易患腳氣病，造成患者極大痛
苦後致人死亡。現在腳氣病最重要的症狀也許是多發性神經炎，但這並
不是這個疾病的唯一症狀；這只是眾多症狀之一。正如人們普遍認為的那
樣，維生素 B1 缺乏並不是導致這種疾病的唯一原因。精米不含任何已知
或未知的維生素。白麵包和一般情況下的所有準備工作

由白麵粉製成的產品具有與精米完全相同的特性。人造糖和澄清脂肪也是如此，它們僅代表數千種營養成分中的一種或另一種。

上述食物是熟食者的主食，是導致死亡的主要因素，只不過它們以腹瀉、傳染病、風濕病、痛風、硬化症、糖尿病、中風、癌症等多種疾病為幌子致人死亡。其他疾病。

有時他們只有一歲就開始殺人，有時則在五歲、十歲、五十歲或七十歲時殺人，這取決於所消耗的兩類食物（熟食和生食)的相對比例以及遺傳程度抵抗力傳遞給個人。

由於營養不良，現在很多媽媽沒有奶水餵寶寶，有的媽媽就用奶粉、餅乾、白麵包、茶來餵寶寶。很自然地，孩子開始變得消瘦和消瘦。世界各地的兒童醫院和孤兒院都充滿了這樣的病人。

給這樣的孩子喝兩杯果汁就足夠了
每天一次，以便他們在兩週內完全恢復健康。但食物成癮的營養師卻忽略了水果的必要性，在孩子消瘦的身體上進行了各種痛苦的實驗，在抽出最後一滴血後，試圖用奶粉、肉提取物來滋養他。、人工維生素及各種藥物。換句話說，他們不顧大自然慷慨提供的營養成分的和諧平衡，開始用他們在實驗室中獲得的一些零碎知識的幾種成分，在那個孩子瘦弱的身體上進行實驗。如果那個孩子沒有以某種方式獲得任何天然食品，他肯定會死，而這種死亡確實有成千上萬。但是，更可怕的是，許多天真的營養師不允許這些孩子吃生水果，因為他們相信他們虛弱的胃無法消化它，或者充其量將水果的問題留給醫生自行決定。孩子的父母，關於

它被視為次要的不必要的奢侈品。見證這樣一個事實：在許多醫院裡，你會發現肉、餅乾、奶粉、糖、茶、人造奶油、米、白麵包、人造維生素和藥品，但你卻看不到任何一個榨水果的裝置。果汁，甚至不強制購買水果。數十具兒童屍體被從這些醫院運出，但沒有人願意讓不自然的營養系統為這些死亡負責。

我呼籲所有醫生的人道主義情懷，讓他們認真考慮這個問題。我問世界各國的所有大學講師、所有負責機構和衛生部，他們是否擔心本國人民的健康和福祉。如果是的話，他們必須立即開始工作。我的陳述不只是假設，而是無可辯駁的事實，我向讀者展示的不是豚鼠實驗的結果，而是我的家人和我自己的活生生的例子。

預防和治療疾病並同時提高生活水平的最佳方法是每個衛生部撥出微不足道的預算用於建立新聞部門，其明確目的是引起群眾的注意烹飪以及缺乏維生素的食物造成的危害，特別是白麵包、米、肉類、澄清脂肪、糖、茶、咖啡、酒精和非酒精飲料。然後，他們應該說服人們盡可能減少熟食的攝入，並逐漸改變他們的營養習慣。

當然，由於不是所有的人都懂事，所以不可能讓每個人都吃生食，但人們必須從小就熟悉自己身體的適當原料，應該擺脫對生食的束縛。錯誤和危險的偏見，應該認識到給予他們和孩子健康和力量的不是雞湯、米飯、肉排、雞蛋和牛排，而是發芽的小麥、胡蘿蔔、番茄、堅果、葡萄等。以我自己為例舉個例子，由於吃了52年的肉和其他熟食，我已經失去了所有的體力，可以

上兩級時不覺得氣喘吁籲 ;但今天 ,戒掉熟食八年後 ,我可以輕
易地跑上山了。

我不知道現在很多兒童之家和托兒所都會給孩子們放幾盒餅
乾 ,讓他們隨時吃 ,有什麼科學根據。

夏天應該用一籃子新鮮水果 、胡蘿蔔 、黃瓜和西紅柿 ,冬天應該用乾果來
代替裝這些有害物質的盒子 ,讓孩子們在任何時候都可以隨意吃東西。
當日 。然後大家就會看到 ,按照自然規律 ,孩子們會自動開始吃水果 ,而
不是變質的食物 ,從而透過自己的雙手來確保自己的健康。

各類醫院應實施生食製度
應告知患者和公眾所獲得的結果。
公共餐廳可能會進行非常有用的改革 。在不完全剝奪食物成癮者熟
食「樂趣」的情況下 ,儘管它們暫時是致命的 ,但可以將其數量減少至
少 50% ,並用新鮮沙拉和生蜜餞來彌補損失 ,並通過當季水果的品種
繁多 。這樣 ,不僅膳食變得更加豐富和愉快 ,而且人民的身體健康也得到
加強 ,公共經濟也將得到可觀的節約。

一旦大眾了解了熟食的危害 ,他們就會盡量避免食用 。我們也會
發現 ,許多明智的人會抑制住毒癮的聲音 ,效法我們的榜樣 ,透過完全
生食的做法 ,確保自己和家人的完美健康 。那些已經失去了康復的希望或
因不自然的肥胖而毀容的人們將會意識到 ,透過嚴格遵守生食 ,在短短幾
個月內 ,他們將能夠獲得他們一直夢想的健康。

人們出版了大量的書籍來展示治療方法
他們研究不同水果和蔬菜（如葡萄、棗子、蘋果、內臟、洋蔥或蘿蔔）
的特性，並透過開發特殊的食用方法，試圖使這些操作看起來像科學程
序。事實上，所有可食用的生植物品種都是完美的營養品，並且具
有相同的品質。無論一個人患有什麼疾病，它們都能滿足身體的需求，調節
器官的功能，恢復患者的健康。有關此類真相的資訊應免費提供給公
眾，因為透過此類建議收取任何費用是不人道的。

熟食者的飲食學充滿了致命的矛盾。在許多情況下，有害食品被推
薦為有用的，而相當重要的食品則被認為是有害的並被嚴格禁止。這是因
為熟食者的經驗是基於食物的直接、明顯和矛盾的效果以及實驗
室中所做的錯誤計算。這些自相矛盾和錯誤的計算導致了數百萬無辜者的
死亡。

最可靠的指導是生食者的基本和完美的經驗，因此，醫學界，特別是
營養學中存在的所有錯誤、矛盾和誤解一旦被揭露並糾正。對全部。有必
要廣泛傳播這一經驗的例子，並使全人類了解所取得的成果。

讓剛出生的嬰兒習慣吃煮熟的東西是最嚴重的罪行

當每個人都清楚地認識到，熟食是一種不自然的習慣，它是所有人
類疾病的根源，而且它是一種如此可怕的成癮，一旦一個人陷入它無情的
控制，受害者就很少能夠擺脫束縛。自己再次脫離了它的魔掌。

一個明智的人有什麼權利將其引入一個有機體中？

無辜的新生兒是她親手造成的嗎 ?她有什麼權利用被火燒毀 、燒死的食物來蹂躪她小寶寶的器官 ?這不就是所有罪行中最殘酷的嗎 ?這不是一場謀殺 ,一場殘酷的弒子嗎 ?我自己就這樣親手殺死了我心愛的兩個孩子 ,我深知罪行的嚴重性。

事實上 ,所有食物成癮的父母都是弒子者 。在現在世紀沒有人自然死亡 。所有的死亡都是由熟食引起的疾病造成的,而教導孩子吃熟食的人就是他們的父母 。吃熟食的父母必須充分認識到 ,孩子的每一種疾病和失調的責任都完全落在他們自己的肩上 。在繼續他們一貫的錯誤路線之前 ,他們必須最認真地權衡這個問題。

每一次癌症或心臟病的發生都是由給嬰兒吃的第一口熟食奠定的 ,即使這種疾病是在高齡出現的。

也許有人會說 ,對成年人來說 ,完全不吃熟食是很困難的 。那麼 ,既然如此 ,那就讓他們盡情地堅持自己的惡習吧 。但是 ,是什麼迫使他們焚燒嬰兒的完整原料 ,摧毀 、剝奪它們最本質的成分 ,將它們轉化為有害物質 ,然後將它們交給嬰兒呢 ?這種針對無辜兒童的不人道行為 、這種野蠻行徑必須停止。

沒有任何科學規則可以阻止父母給孩子吃發芽的小麥而不是白麵包 、精米或通心粉 ;用胡蘿蔔 、柳橙 、葡萄和蘋果的新鮮果汁代替奶粉 ;生水果代替蜜餞 ;用核桃 、杏仁 、發芽豆和豌豆代替肉和脂肪 。透過吃生食,孩子可以享受健康 、快樂 、長壽的生活 ,而替代飲食則會導致他生病和過早死亡 。您可以放心 ,孩子全心全意地渴望生食 。他要求他收到完好無損的原材料 ,並且他對這些原材料擁有無可爭議的權利。

不缺乏常識和良心的醫生或家長必須毫不猶豫地採取相應行動。

嬰兒三、四個月大時,器官開始發育
為了不規範操作,目光短淺的醫生會開出兩三種人工維生素來代替在火
上燒過的數千種物質,或者最多推薦幾勺水果作為一種藥物。果汁,從而
安息了他自己和嬰兒父母的良心。如果母親親手沒有破壞天然食品中存在
的維生素,為什麼孩子會遭受維生素缺乏症?

讓我們閉上眼睛片刻,想像大自然所創造的奇蹟。一旦我們透過口腔
將一粒小麥引入人體工廠,有機體就會吸收該粒小麥,將其分解並將其分
佈到全身。集中在顆粒中的數千種不同物質向各個方向移動,每種物質
都履行各自的職責。因此,一粒小麥中的各種營養成分執行數以
萬計的不同任務,並毫無缺陷地執行有機體的生物功能。

但是當我們將一小塊食物放入胃中時會發生什麼?
白麵包?它漫無目的地讓胃開始運作;它被燃燒並變成無用的熱量,或
者,充其量,它會在一些惰性的、毫無價值的細胞上添加一些無砂漿
的磚塊或石頭。吃純麥的人的心,就如玉米粒一樣堅韌而堅強,而吃白麵
包的人的心,就如他所吃的麵包一樣軟弱而脆弱。心臟衰竭數量的不斷增
加就證明了這一點。

如果出現奇蹟的話,今天整個世界都會清醒過來嗎?
採取生食的做法,除了一些病情嚴重的特殊病例外,未來三四十年
不會有過早死亡的情況,直到老年。

人們達到了高齡。事實上,熟食造成的死亡人數比最大規模的戰爭中死亡人數還要多幾倍。

我以每一個無助的孩子的名義,再次呼籲所有科學家,
世界各地的學者、各國領導人、衛生部長、家長和善良的人們呼籲立即制止這項針對兒童的可怕罪行。每一天的延誤都會造成成千上萬無辜者的生命。成年人可以自由地為了熟食的致命樂趣而犧牲自己的生命,從而自殺,但誰給了他們屠殺可憐的孩子的權利,尤其是那些食物,遠沒有給他們帶來任何快樂,只是填飽肚子。孩子們厭惡嗎?如果說孩子長大後看到別人吃飯,自己就會想吃,那是毫無意義的。首先,熟食這樣的野蠻行徑不可能長久,我們可以滿懷信心地期待生食早日勝利。還有數百萬人看到別人酗酒或吸毒,但自己卻遠離這些惡習。我的孩子已經6歲了

(這是指1963年,即本書這一部分的寫作時間) 和她

能明白一切;她看到別人吃熟食,但自己卻厭惡至極。哪個鴉片成癮者會教他的嬰兒從搖籃裡養成吸毒的習慣?

哪一種常識促使一個人犧牲自己的兒子,讓他早年成為自己令人厭惡的習慣的同伴,以製裁和延續他的個人嗜好?讓父母先按照自然法則養育一個健康的孩子,然後在他長大後,讓他們按照自己的自由意志來決定他未來的行動方針,就像對待所有其他惡習一樣。

讀完這些文字後,任何明智的父母都無法找到其他權威機構給予的截然不同的建議的合理性。如果她堅持無視真相的聲音,她就必須承擔毀掉孩子健康、破壞孩子未來的責任。一個人必須缺乏最基本的判斷能力,用零種物質取代一萬種物質,用死細胞取代活細胞,用退化物質完全平衡原料,用天然物質取代天然物質。

營養物由非天然營養物組成，發芽小麥由白麵包組成，青豌豆由肉類
組成，新鮮水果由果醬組成。

胃食生物學家必須證明大自然有
犯了一個錯誤，沒有向我們展示食品
熟狀態

我公開呼籲所有科學家要么證實我的觀點，要么
向全世界宣告，或證明天然食品在火中燃燒時，其營養成分或能
量含量不會遭受損失；活的植物細胞不會死亡，原子的結構也不會改
變。他們必須進一步證明，在為人體有機體創造營養物質的過程中，成熟
者犯了一個錯誤，即沒有以「純化」、煮熟或燒焦的狀態向我們提供食
品，而在工廠和廚房中進行的操作是旨在糾正自然錯誤的科學措施，
人造維生素比自然界中發現的維生素具有更高的營養價值。如果做不到這
一點，他們就必須承認迄今為止所犯的悲慘錯誤，並且一勞永逸
地廢除熟食，他們必須尋求宇宙智慧的庇護，並停止幹擾地球自
然創造的天然食品的成分。如果可以的話，讓那些自認為是肉食者
的人吃掉他們的肉，就像肉食動物一樣，新鮮且完整，而不以任何方式
殺死細胞或使其變質。

當我們利用所有可用的科學手段仍無法創造出最小的單細胞生物體
時，我們無權破壞大自然為人類生物體創造的原料的完整性；當我們在已知
的所有營養成分的幫助下，無法人工餵養有機體並使其長期存
活時；當我們勉強成功地辨識出一粒玉米中千分之一的物質時。確實，在
認識各種營養物質方面已經進行了大量的研究並取得了相當大的進展，
因此許多重要的營養物質

成分已經被發現，但所有這些發現都沒有比人造衛星的發明更重要的意義。人造維生素與構成一粒玉米的營養成分之間的差異，就像人造衛星與構成我們整個銀河系的天體之間的差異一樣。然而，製造人造衛星的科學家從未想過要消滅現有的星系，並用自己新創造的星際天體取而代之。

我們最好的做法是仔細研究自然規律動物和植物有機體的演化。但是，在任何情況下，我們都不能取消自然的工作，然後嘗試借助可憐的腺體提取物和人造維生素來重建它。

當我們將一塊馬鈴薯或骨髓放入黃油中並開始煎炸時，我們從一開始就開始了其破壞過程。
它立即開始發出嘶嘶聲，枯萎，變成棕色，然後乾涸，如果我們繼續操作更長的時間，它就會燒焦並變成灰燼。那種讓我們鼻孔發癢的開胃氣味是天然食品中最有價值的成分的氣味，它嘲笑我們的感官並消失在稀薄的空氣中。

術語"烹飪"和"烘焙"不得用於以下含義：
按照迄今為止的使用方式進行準備、建構和改進；相反，它們必須用來傳達毀壞、摧毀、燃燒、殺害或消滅的感覺，因為透過這些行動，我們破壞了對我們的有機體至關重要的最有價值的物質，因此我們犯下了最令人髮指的危害人類罪。

嬰兒討厭熟食的味道，這
只對食物成癮者來說才顯得胃口大開，就像
鴉片似乎讓吸毒者感到愉悅

頭腦簡單的人可能會認為剝奪是殘酷的
孩子的快樂源自於熟食的味道。這樣的

人們應該要體認到，事實上，煮熟的食物一點也不好吃；它們只對食物成癮者來說才美味，就像鴉片對吸毒者來說似乎令人愉悅一樣。直到現在，還沒有人告訴我們這個簡單的道理，因為自古以來，沒有人能擺脫食物成癮。

新生兒的器官僅適應生食的成分。寶寶非常喜歡生的水果和蔬菜。

他吃得最滿足的是生穀物、馬鈴薯、豆類、茄子、青豌豆和扁豆，這些對他來說味道很好，但對煮熟的人來說卻很難吃。

小孩子不會從煮熟的飯菜的味道中得到任何樂趣；他全心全意地厭惡和迴避它們，吞下這些不自然的食物時會感到極大的痛苦。但可憐、頭腦簡單的父母並不明白這一點。她完全被自己的毒癮所引導，為了讓孩子吃得好，她不斷地強迫孩子吃那些骯髒的食物，以至於她把孩子變成了一個完美的癮君子，從而毀掉了他的健康和幸福。

在他生命的最初幾年裡，嬰兒經歷了可怕的與非天然食品作鬥爭。這從眾多的兒童疾病和兒童常見的胃病以及嬰兒死亡率較高中可以明顯看出。嬰兒是一個新建的、完美的工廠。如果我們為他的器官的正常營養活動提供天然營養，他就永遠不會生病。

普遍採用生素食主義是解放所有人的唯一途徑人類一勞永逸地擺脫疾病的詛咒。傳播生食必須從病人、新生兒、具有必要意志力和智慧的人以及生食兒童明智的父母開始，他們有義務將所有變質食物的痕跡排除在家裡，以便不要對孩子施加誘惑。自願不吃熟食的最初階段將持續到當局採取行動的那一天。

他們的感覺，並將決心宣布生食為強制性，從而將自然的審慎意志強加給無知的、未受教育的大眾。生食在全世界盛行的時刻將會到來。在那些幸福的未來，烹飪將被視為犯罪。

所謂的快速消除熟食習慣的困難絕不能成為否認其危害的藉口。

沒有人試圖為偷竊、搶劫和謀殺辯護，儘管人類社會還無法根除這些有害的瘟疫。
關鍵在於科學家原則上承認並向大眾宣告烹飪食物的操作是錯誤的、不自然的、危險的，是疾病的直接原因。將生食付諸實踐的次要問題可能會留待後續事件的發展。

熟食先後催生了食癮、疾病、醫學和藥理學。醫學的最終目的是修復和更新人類退化和受損的器官。生食者的科學或健康取代了醫學，其目的是防止上述退化，確保今世後代健康、幸福、長壽、安寧。一切疾病都是因為違反自然法則而引起的。生食迫使人們遵守這些法律。

我家生吃的做法

我在60歲時還能寫下這些詩句，是因為生吃。七、八年前，我的心臟狀況很差，心臟病似乎不可避免。我以前爬幾步就會氣喘吁籲；我沒有足夠的力氣提起一桶水。便秘、消化不良、灼熱、失眠、頭痛、痔瘡、痛風、硬化症、高血壓、心跳過速、慢性支氣管炎、痔瘡、經常感冒等，長期以來一直伴隨著我的生活。多虧了生食，我擺脫了所有這些疾病。我的血壓從 18-20 永久降低到 13，脈搏頻率從 80-90 降低到 58-60。沒有任何疲倦的跡象，

我可以在四個小時內步行往返塔吉里什（24公里），像山羊一樣爬山，拎著沉重的行李箱上樓梯，有時間的時候我散步12公里已經成為平常的日常。我曾經患過慢性支氣管炎，一年裡理所當然地得過幾次流感，這幾年連普通感冒都沒生過，常年露天睡。冬天和夏天，不用擔心寒冷或微生物。

幾年前，我痛風發作得非常嚴重，以至於我不能碰我的大腳趾的關節；今天我可以用盡全力扭轉它們，沒有任何疼痛的跡象。世界上哪些地方透過阿托芬、促腎上腺皮質激素、洋地黃、溴化物、碘、阿斯匹靈、抗生素和數千種其他藥物獲得了類似的結果？

以每分鐘 58 次跳動的速度工作的心臟可以放心地繼續工作很多年，而不會遭受中風的危險。在熟食條件下，脈搏下降等情況只有在心臟虛弱時才會發生，但對我來說，這是消化器官運作規律的自然結果。

非常重要的是，每當我試圖讓胃超負荷吃幾倍於正常數量的天然食品時，它們不會在胃裡停留太久，而是立即進入腸道，幾小時後離開身體，不經過任何處理。任何分解，不會產生絲毫消化紊亂或給我帶來任何不適。在這種情況下，我的脈搏每分鐘增加不超過四五次，而當我像「普通人」一樣用熟食來「滿足」自己時，我的心跳立即跳到85-90我的胃需要幾天時間才能恢復正常的輕鬆感。

我和我自己一起，以生食者的身份撫養我的第三個孩子。她已經是個七歲的小女孩了，卻從來沒有把任何變質的食物放進嘴裡。她的健康是

完美的體現。我現在明白了吃生食的孩子和吃熟食的孩子之間有多大的差別。養育一百個吃生食的孩子比養育一個吃熟食的孩子容易。人們從來沒有機會擔心孩子的感冒、腹瀉、便秘等疾病,或為孩子吃太多或太少而煩惱。她像百靈鳥一樣開朗,只要她願意,她就會走到餐桌旁,吃任何她喜歡吃的東西。她整天又唱又跳,沒有任何突發奇想,任性,不哭,不給周圍的人帶來麻煩。

晚上八點整她就上床睡覺,唱了幾分鐘的歌後,閉上眼睛,睡得如痴如醉,直到早上六點。此外,最值得注意的事實是,在最初的幾個月之後,我們只記得她在夜間醒來的三到四次。她睡得很沉很沉,沒有任何噪音或動作讓她醒來。

當幼兒園的其他孩子坐在早餐桌旁吃麵包和起司、麵包和奶油、糕點等時,她拿出從家裡帶來的一袋水果,安靜地享用。

當我們去拜訪朋友時,她完全漠然地看著那些超載的茶桌,人們坐在茶桌周圍「享用」各種糕點和糖果。她從來沒有表達過想要品嚐其中任何一種的願望,甚至不是出於好奇。所有吃生食的孩子都應該這樣長大。

我的妻子,我從來沒有把自己的觀點強加在她,漸漸地為了孩子和健康,她改變了營養系統,現在已經完全吃生食,並對自己的狀況感到非常滿意。一開始,她完全放棄了肉類,然後將無肉菜餚減少到每週一到兩份。隨著孩子長大一點,這些就被偶爾吃的一些煮土豆代替了。最後,當有一天孩子問:「媽媽,那股難聞的氣味是什麼來的?」時,這些也完全被放棄了。之後,她只吃一小片全麥麵包,有時在孩子看不見的情況下和核桃一起吃。*今天,她看到生食對她的機體產生了奇妙的影響,這並不奇怪,

因此，她戒掉所有煮熟的食物。只要認真做出決定，這一切就可以毫不費力地完成。當家裡沒有熟食的味道時，生吃就變成一件很簡單的事了。這是所有珍惜自己健康、愛護孩子的父母都應該遵循的方式。

人的一切惡習都是煮熟的結果

吃

生食會驅除所有其他惡習，如酗酒、吸煙、吸毒和貪婪。這些成癮不能再伴隨生食。這些惡習是食物成癮的衛星。

透過生食的勝利，世界和國家之間將最終建立持久的和平。人類的一切罪惡、仇恨、敵意、傲慢、嫉妒以及一切惡習，都是熟食的產物。透過廢除熟食，人們的激情將會平息，他們的思想將會變得高尚，生活將變得如此輕鬆，人們將不再被迫互相撕扯肉體或為了一碗濃湯而出賣自己的良心。

飲食觀念應僅限於
用天然營養取代非自然營養
餵食方法

完全生食是人類擺脫疾病的唯一方法。半途而廢從來沒有、也永遠不會有任何結果。在目前熟食的條件下，所有公認的特定飲食營養價值的計算都必須被視為無關緊要。無論是什麼病，談到飲食問題，我們必須只考慮生與熟、自然與非自然、純潔與墮落。每天在廣播、報紙和各種其他方式上提出的關於使用特定維生素、礦物質和蛋白質的建議，以及關於其卡路里值的信息，完全是根據

不切實際、毫無價值且危險，特別是當它們基於藥物和動物食品的使用時。

在考慮個別營養物質的特性時，我們根本不必擔心特定營養素中存在哪些特定維生素或其他成分。每一口食物中必須始終存在所有不同的成分。因此，我們必須注意我們所吃的食物中不含有任何一種成分。當我們吃任何生的蔬菜食品時就會出現這種情況，而在熟食中卻沒有成千上萬的蔬菜。

幾個世紀以來，成千上萬的專家研究了營養學
他們的特殊研究。但由於只關注次要問題，沒有考慮到廚房火災造成的危害，他們的研究並沒有取得預期的效果，更有什者，由於矛盾重重，給人類帶來了災難性的後果。 。即使是素食主義者，他們可能被認為是其中最進步的，他們不僅忍受了火災造成的損害，而且還忍受了使用白麵包和精製糖，這些麵包和精製糖缺乏任何有價值的成分。然而，必須承認的是，在征服人類癮的過程中，素食者已經走過了最陡峭的道路。最困難的一步是戒肉，之後用生食取代無肉飲食只是一小步，儘管正是透過這一小步，他們必須達到最終目標。因此，可以預見的是，各種意見的素食者都會接受生食的原則，並聚集在同一旗幟下，為人類一直夢想的幸福生活奠定基礎。

身為營養學專家，G.豪瑟在美國享有盛名。但即便是豪瑟，儘管與其他營養師相比是進步的，但他也沒有考慮到烹飪造成的危害，因此他試圖透過處方來彌補廚房造成的損害。讓我們假設他的建議

可能有一些有用的目的。但是,工人、農場工人或街上的普通人在哪裡
才能找到他必須支付的數千美元費用,以便獲得有關他必須在早上服用多
少黑糖蜜、晚上必須服用多少酵母的信息,或者他每天必須吞嚥多少千
單位的特定維生素?

這不是正確的方法。有必要全面了解一下
盡可能徹底地利用人體有機體的整體原料,從根本上改變目前的營養習
慣,並停止推薦特定飲食和個人維生素。

科學家知道,只吃麵包、精米或肉類的人不可能長壽。但一般人並不
知道這一點。在他看來,這些食物提供了極佳的營養。我們怎麼能確保一
個人在環境的壓力下或在貧窮的壓力下不會愚蠢地只靠這些食物來
養活自己和他的孩子,從而不會毀掉自己呢?即使是最傑出的科學家,儘
管他熟悉整個主題,但也無法抗拒貪婪的衝動,他吃了太多這些被詛咒的
物質,以至於他緩慢但肯定地自殺了,並且很快就通過以下方式自殺了:
癌症或心臟病發作。因此,僅僅在書本上傳播這些思想是不夠的;必須動
員適當的國家機關,對人民的營養習慣進行基本的、有計畫的改變。必須
採取積極措施,逐步限制營養成分的大量浪費,並鼓勵消費生食和無污染的
食品。每種飲食的最終目標都是生食,此時「飲食」一詞就失去了意義,
取而代之的是「天然營養」或「人類工廠的完整原料」。

必須使用人工維生素和礦物質

已停止

天然食品中營養成分的相對量變化很大，即相對於一毫克的一種成分，可能存在千分之一毫克的第二種成分和百萬分之一毫克的第三種成分。但百萬分之一毫克的成分對於人類工廠來說與一毫克的成分一樣重要。現在，在烹飪過程中，正是那些僅以微量存在的成分首先被破壞。

有人可能會奇怪，為什麼人類工廠在原料如此有缺陷的情況下，並不像普通工廠那樣立刻停止運轉，而是持續運轉相當長的時間，從而導致人們錯誤地認為滿足口腹之欲的就是營養品。 。

事實上，人體並不是一個普通的身體。
工廠。這是一個巨大的世界，有數百萬的居民、無數的工廠、各種組織、系統、商店、儲備等等。即使它根本沒有獲得任何營養，它仍然可以透過召喚儲存的儲備來維持自己長達70天甚至更長的生命。

營養物質進入有機體後，經由血液介質分佈到人體各處，
每個細胞都接受適合其結構和特性的物質。但腺體和器官的細胞卻無法從煮熟的食物中存在的少數變質成分中獲取任何成分，這些成分的種類小得用手指頭就能數出來。他們在飢餓和匱乏中繼續等待，直到他們的主人屈尊伸出手指去拿一片洋蔥、綠色蔬菜或水果。

人類不會感到單一細胞的飢餓，因為儘管腺體和有機細胞極度飢餓，但他的胃是飽的，他的癮得到了滿足，他自己也很滿足。但更多的內容是那些毫無價值、懶惰、不活躍的細胞，它們貪婪地吞噬著相應的「全平衡建築材料」。

改變它們的結構，並透過增加身體的體積來「強化和強化」身體。

這就是為什麼擁有50-60公斤多餘、無用的細胞的所謂健康、強壯和精力充沛的人卻沒有幾百克活躍的、特化的細胞，透過這些細胞他的一個或另一個腺體可以正常運作。並製造出無缺陷的產品。只要腺體和器官沒有被剝奪最後殘餘的活性細胞，一個人就能夠以某種方式延續他的存在。但當它們最終耗盡時，死亡就不可避免了。

然後，「飽足」、「粗壯」和「精力充沛」的人就會因腺體和器官飢餓而死亡。例如，心臟細胞失去正常收縮所需的動力和彈性。然後，心臟試圖透過增加細胞數量來挽救這種情況，結果，由動物性蛋白質和白麵包形成的細胞使心臟變得更大。 - 但這是無濟於事的，因為這些細胞缺乏執行任何有用工作的能力，並且用不了多久器官就會完全停止跳動。

我們不確定有多少不同的選民會參加小麥粒或任何其他植物體的製作。讓我們假設一個近似數字，例如 10,000。根據最基本的自然法則，我們應該推斷，人類工廠所需的原材料是由 10,000 種不同的物質組成的，在供應這些材料時，必須特別注意其中一種或另一種成分不存在。缺席的。

這是保證人類工廠正常運作的最自然的系統。

現在就讓我們來看看這種熟食的營養學是如何顛倒過來的年齡是。人類對這些必需物質進行了大規模破壞，只用少數幾種成分來滋養他們的身體。

生物學家經過多年潛心研究發現，乳酪、奶油、肝臟或大腦中只含有1015種物質。人們以為他們會承認，由於他們長期的勞動，他們發現這樣或那樣的食品只含有 10-15 種成分。

各種劣質的、不平衡的、有毒的、變質的、死的物質,以及構成我們原料的成分,都沒有
9990個品種,因此,這些食品是如此缺乏、有害和危險的,不能將其用作營養品。任何人推薦
的。相反,他們一一列出了他們在這些食品中找到的所有物質的名稱,詳細描述了它們的
營養功能,並在列舉了它們的特性後,將它們推薦為"有益"的營養品。他們隻字
不提數千種營養成分的缺乏,也沒有談論它們在營養中的作用或它們的缺乏必然帶來的
災難性後果。

然而,這些考慮因素是這個問題非常重要的面向。

必須記住,原始的功能是如此多樣
有機體中的食物成分,即使透過某種奇蹟,人類能夠了解所有這些成分,僅僅描述它們也
不足以用一生的時間來描述。我們必須將以下事實視為營養的基本法則之一:如果脫離整
體而孤立地攝取,任何營養成分都無法發揮其真正的作用。

當有人甚至向最著名的科學家指出存在
他吃的白麵包裡沒有任何維生素的痕跡,他毫不猶豫地反駁說,他也吃含有維生素的食
物。同樣有道理,瓦匠可以整天砌磚,不用灰漿砌牆,然後認為有時他也使用迫擊砲。
這就是食物成癮導致的失明。

如果沒有澱粉、糖、脂肪、蛋白質和幾種死鹽 換句話說,只是構成我們原材料的
10,000 種成分中的少數幾種無生命的灰燼,那麼白麵包是什麼?如果不是上述 10,000 種糖
中的一種,那麼什麼是精製糖?如果不是含有毒的蛋白質和微量的一些變性成分,那麼
肉是什麼?然而,人類用這幾種物質填滿了自己的胃,剝奪了他的器官數千種真正
必需的營養物質。至於他的器官所產生的疾病,可能會形成

透過參觀醫院或檢查醫學教科書中的插圖來獲得一些想法。如果不是由於缺乏優質營養，怎麼會造成如此可怕的變形、潰瘍和潰瘍呢？

儘管迄今為止，科學家只發現了數千種營養成分中的 40-50 種，但大量的醫學文獻都致力於描述這些物質的作用，這也構成了大量其他醫學活動的基礎。此外，用於製造和分銷這些物質的龐大商業機構網絡已遍布世界各地。

我們可以很好地想像，如果研究科學家有一天成功地發現了 400 或 500 種物質，而不是 40-50 種成分，更不用說 4,000 或 5,000 種物質了，情況將會怎樣。今天的人似乎已經忘記了他的身體所需的真正原料的完整性；要么他不能立即使用它們，要么他發現不可能獲得它們。所以他必須把每個角落一一尋找，才能滿足他機體的需要。研究科學家僅將那些其化學式為他們所知並印在書籍中的物質視為科學的。由於他們不知道一粒麥子成分的完整配方，所以他們看不到其中有什麼科學根據。它是一種「常見」物質，很容易獲得，隨處可見，並且為每個人所熟知。但當他們成功發現一種新的營養成分並找到其配方時，情況就完全不同了。然後它就變成科學了；它的發現被譽為醫學領域的偉大勝利，更重要的是，它為工廠、藥房和診所帶來了新的熱情和熱情。這都是因為人們不願意放棄他的白麵包。

不管發生什麼，人們最終必須承認，擺脫疾病的唯一方法是首先嚴格限制，然後完全禁止對我們營養成分的大規模破壞。

為此，相關部門必須深入宣傳
並必須採取積極措施防止大規模破壞

營養成分。他們必須從生食混合物中獲得新品種的菜餚,並將其推薦給大眾,從而逐漸改變大眾的營養習慣。結果,現在困擾人類的疾病將逐步消除,巨大的經濟將受到生活成本的影響。

在我們成為生食者之前,我們家每天要吃一公斤麵包,現在一公斤小麥可供我們吃八到十天。如果只吃白麵包,我早就死了,但多虧了賦予生命的小麥,我仍然活著,我確信我至少還能再活 40-50 年。

生食與生食的健康比較
孩子吃熟食是確認吃熟食危害的最佳手段

這些原則首先要在托兒所、兒童之家、醫院和餐廳中採用,然後透過宣傳的方式向廣大民眾普及。有了我所提出的這些顯而易見且無可辯駁的事實,希望目光敏銳的科學家們能夠立即開始工作。但如果他們希望有進一步的具體證據,我建議進行以下測試。將其中一個兒童之家的嬰兒平均分成兩組,一組採用現行醫療方法餵養,另一組採用生食原則撫養。然後比較兩組的健康狀況。無論如何,我毫不懷疑,從一開始全世界就清楚營養的兩個系統中哪一個是真正科學的和人道主義的。透過採用該方法來治療醫院患者也可以獲得相同的結果。

許多頭腦簡單的人可能會反對這項測試,理由是在兒童身上進行這樣的「實驗」是有罪或有害的。
然而,如果這些人想得更深一些,他們就會發現,這並不是一個為了保障孩子的生命和健康而給孩子餵食完整的純營養成分的實驗。

人類有機體的本質。真正的實驗是打著科學的幌子，用實驗室裡還勉強認識的幾種合成物質進行的非人實驗，結果導致數以百萬計的兒童在嬰兒時期就離開了生命，讓他們的父母痛苦不堪。悲傷。實驗就是用1001種變質的食品和毒物來危害人們的健康，製造新的疾病。這些疾病被可笑地稱為文明病，對這樣的「文明」沒有絲毫羞恥感，也沒有反映出產生這些疾病的條件可以被稱為無知、野蠻或野蠻，但絕不是文明。

科學機構和國家責任機構必須不進一步檢查生食問題延遲

我提出了一種徹底的、同時又非常簡單和自然的方法，透過這種方法，人類將擺脫地球上的所有疾病。這是一個非常重要的問題，所有科學家、醫生、知識分子和負責任的國家機構都必須立即關注。他們要么必須公開證明我的觀點是錯誤的，並通過基本實驗反駁它們，要么必須證實我的觀點是正確的，並採取必要的步驟將其付諸實踐。特別是，如果醫生表現出冷漠或沉默，可能會被公眾理解為明顯不願意預防疾病，以免縮小其領域或業務。就我個人而言，我不認為這通常是正確的，因為很少有人能如此無情；但醫生必須提供積極的證據，證明他們有比賺錢更崇高的目標，他們的目標實際上是為科學服務，為人類服務。

高貴、熱心公益、無私的醫生透過接受生食來達到他們所渴望的目標，而不人道、自私、貪婪的醫生則認為這是他們個人的損失。所謂的根深蒂固的習俗難以改變，只能成為一個站不住腳的藉口。

掩蓋惡人吝嗇的私利。生食的發現是區分高貴與卑賤、善與惡、智者與愚者的最佳機會。

沒有什麼活動比生食的傳播更具人道主義價值了。有必要將全人類從數百年的沉睡中喚醒,睜開眼睛,將其從昏睡中喚醒,將其從當前的噩夢中解放出來。富人必須把錢捐給這項事業;知識分子有他們的大腦。組成社團、建立俱樂部、出版報紙和印刷書籍至關重要。

此外,還需要建造寬敞的療養院,配備齊全的休息、娛樂和運動設施,並通過幾個月的「監禁」來治愈、恢復活力、擺脫破壞性的偏見,幫助和啟發那些人。缺乏必要的信息和意志力的人。為此目的投入金錢和精力比建造教堂、學校和醫院等我們不需要的無用建築物更有用和更可取。生吃是一塊試金石,我們可以透過它來驗證哪個知識分子真正擁有自由和不受約束的判斷力,或者哪個人確實對公眾的健康和福祉感興趣。歷史將以金字記載這些人的名字。

說真話並不是罪

有人指責我說話尖刻。當我稱熟食者為殺人犯、弒父者和罪犯時,我並不是指控;而是在指控。我只是說實話,儘管這個事實可能很痛苦。

當母親用自己小心翼翼的雙手將熱食填入心愛的孩子的嘴中時,她會損害嬰兒的器官並導致他生病和死亡。當醫生為小朋友準備「營養豐富」、「易消化」的餐點時

以犧牲蔬菜和水果為代價來開人工維生素藥片，他犯下的罪行甚至更大。

我每天都觀察到，由於命運的奇怪諷刺，弱者和病人將那些導致他們疾病的物質視為治療藥物，並貪婪地吞噬它們，而相反，他們卻驚恐地避開唯一的治療方法。可以使他們恢復健康的物質（生蔬菜和水果），只因為他們認為這些物質是他們痛苦的根源。僅僅因為這種致命的誤解，就犧牲了數百萬人的生命。深入了解悲劇的人永遠不可能保持冷靜和冷漠。

不存在阻止破壞的法律障礙
用於人類工廠的原料

當在適當的平衡中發現輕微的缺陷時
當向一個縣的工業供應原材料時，責任人會被指控玩忽職守並受到處罰，而那些在人類工廠正常運作所需的原材料中犯下最可怕的摻假行為的人卻往往逍遙法外。在科學進步的本世紀，即使是最無知、最愚蠢的人也絕對有權利尋找使天然食品變質的新方法，並炮製和出售最可笑的食物。但特別奇怪的是，偉大的科學家、偉大的細胞學家，畢生致力於研究活細胞的生物學功能，或營養師，其一生的主要目標是研究出生命的本質。人類理想的飲食，購買了一堆這樣的退化物質，並以極大的冷漠和粗心將它們提供給他的細胞，僅受他味覺的支配。

乍一看，我們能夠擺脫困境似乎令人難以置信
一切病皆由生食所致。但這個命題的偉大之處在於，「難以置信」很容易變成現實。戒除食物成癮的困難絕不能被視為實現「食物成癮」理想的障礙。

生食；相反，它必須作為衡量人類敵人力量的一種手段，並且必須激勵我們盡一切努力阻止這種可怕的怪物進入新生嬰兒的有機體。即使是那些自己很難放棄煮熟的飯菜，仍然堅持不良習慣的人，也必須肯定真理，為了下一代和人類的未來，必須通過宣講來爭取真理的勝利。並闡述生食和其他所有可用方法的原則。

當然，對於那些心胸狹窄、思想落後的人來說生吃的原則太先進了，但今天我們生活在宇宙時代，而不是中世紀，當時每一個進步的想法或偉大的發明多年來都受到迫害。無知的烏合之眾。

今天，擺在我們面前的是人類生存還是滅亡的問題。猶豫是不人道的。

生食為大眾帶來巨大好處
經濟及提高生活水準若干
時代

大量的營養物質在火中被破壞，經過多種形式的剝皮、精煉和加工。舉個例子，可以說 100 克發芽小麥的營養價值比從 1 公斤小麥中獲得的白麵包的營養價值更高。

所有其他品種的玉米、豆類、蔬菜和水果也是如此。如果我們今天放棄所有動物性食品，那麼世界上生產的蔬菜將能夠單獨養活數倍於世界現有人口的食物，前提是它們是在生食狀態下食用的。當我們想到人們在破壞這些營養物質時所浪費的勞動力、時間和金錢，然後考慮所有的一切時，生吃的真正意義就會變得更加容易理解。

衛生部和公眾承擔的醫療費用，是為了消除由於這些營養物質的破壞而對我們的器官造成的損害。我準備好透過具體證據向任何希望了解主題更多細節的人證明我的陳述的真實性。歷史永遠不會原諒那些對此事表現出漠不關心、對這些令人痛心的事實充耳不聞的負責任的當權者，以證明自己的個人嗜好是正當的。

他們拒絕接受生食原則的原因可能只有兩個。要么他們必須宣稱他們寧願容忍疾病的存在，也不願"剝奪"人類烹飪食物的"樂趣"，並放棄將由此獲得的一系列"科學成就"付諸實踐的可能性經過大量艱苦的工作，或者透過我提出的基本測試，他們必須證明，生食不僅不能使人們免受疾病的困擾，反而對他們造成更大的傷害。

他們會發現這是不可能做到的。因此，他們別無選擇，只能依靠他們的第一推理，其極端不人道是有目共睹的。

因此，我代表所有無辜的孩子，要求反對生食的人應該向新聞界提出反對意見，以便得到適當的答复，讓輿論有機會得出必要的結論並表明自己的立場。最終且公正的裁決。

每個人都必須認識真實完整的原始身體材質

每個人都自豪地擁有一項複雜的世界上有很多工廠，只有他一個人負責工廠的順利運作。因此，他有必要徹底熟悉那個奇妙工廠的真實、完美和完整的原料。

這些原料的完整性並不取決於當今生物學家在營養教科書中
指定的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質和卡路里的數
量。也不可能透過並排列出一長串熟食食譜來確定它。

經過數百萬年,透過最精確的計算,我們奇妙的大自然匯集了人類
有機體所需的完整原材料,將它們完美和諧地以所需的數量結合在一起,
賦予它們生命,並將它們集中在蔬菜中活細胞形式的身體。

營養的全部秘密在於這些細胞是死是活。
在任何情況下,由死細胞組成的物質都不能作為人類工廠的原料。

人不應該失去分寸感,也不應該對自己超越理性的發明沾沾自
喜。誠然,生物學家在個別營養成分的研究中,煞費苦心,取得了許多重
要的發現,值得我們讚賞。然而,所有這些成就只有相對於人類目前的
技術和精神發展才可能被認為是偉大的。與大自然的最高智慧相比,即
使是最傑出的科學家,即使擁有他們所有的學識和無數的發現,也沒有比
五歲孩子更大的洞察力。因此,他們無權破壞自然構造的原料的和諧
與完整性,並將他們幼稚的知識強加給公眾作為完美的科學。

毫無疑問,在試圖深入了解食品的秘密時
科學家的最終目標是認識對人體有機體至關重要的所有營養成分,
確定它們的相對數量並將它們整合在一起。換句話說,他們希望人工準備
一粒小麥或扁豆並賦予它生命。但人類經過數千年的不斷勞動而無法獲
得的東西,今天卻被大自然無償地呈現給了我們。我們還想要什麼?我們
是否對協調人的智慧抱持任何懷疑?

宇宙還是對肉的上癮會煽動人類犯下最令人難以置信的愚蠢行為？

認為我們需要更多是毫無意義和危險的
比植物體中含有的蛋白質或其他營養成分。如果後者只含有少量的蛋
白質，那麼我們的身體就不需要更多的蛋白質，因為正是利用這些蛋白質，
我們的有機體在數百萬個世紀的時間裡才得以建構和發展。

有些人很喜歡不斷地談論身體
建築材料。如果「完全均衡」的動物性蛋白質和「營養飲食」能夠
使每一代的身高增加一毫米，那麼今天人類的身高就已經增加了幾公尺。

大量生產的人造維生素永遠不能作為營養成分，原因很明顯，它們
通常在進入人體後五分鐘內完全停止我們有機體的功能；換句話說，它
們把我們逼死。

將任何特定食品視為特定維生素或任何其他營養成分的來源是可悲的
短視行為。
所有有機化合物均由幾乎相同的成分組成，但由於其組成和分子結構的不
同，其物理和化學性質有所不同。因此，大家都知道，醇類和醣類
是由相同的化學元素（碳、氫、氧)組成，但它們的顏色、味道和外
觀卻有很大差異。鳥類被關在裝有一種種子或穀物的籠子裡，家畜通常
只吃一種草。然而，這些生物從一種食物中獲得了全部的蛋白質、脂
肪、維生素和礦物質。

用假維生素、破壞性抗生素和各種毒藥來治療疾病是毫無希望的實
驗，它們不是基於病因和基本推理，而是基於症狀、表面和矛盾的數據。

任何人工維生素都無法恢復在火上燃燒的天然維生素的美妙平衡 ;沒有任何毒物能夠調節退化器官和腺體的正常生物功能 ;沒有任何抗生素可以取代廚房中被破壞的天然抗生素。

動物透過舔舐傷口來治癒傷口。它們的分泌物和唾液具有殺菌特性。然而 ,吃熟食的人的分泌物卻缺乏這種特性。生食者透過呼吸道組織釋放的分泌物來抵禦重感冒的危險 ,而熟食者會產生大量的痰和唾液 ,但仍無法抵抗同樣的危險。

熟食時代是上癮的時代，迷信和微生物占主導地位

現代醫學被虛榮迷信的錯綜複雜的網所包圍。整個醫療活動都是建立在症狀性的 、表面性的 、欺騙性的 、矛盾的數據之上 ,而最本質 、最根本的原則卻被遺忘了。事實上 ,每個工廠的高效運作都有賴於工程師指定的整體原材料的統一供應。在這種情況下 ,人類工廠的完整原料就是活的植物細胞 ,僅此而已。

今天的人沉醉於一些技術上的成功 ,想像自己處於文明的頂峰 ,而實際上 ,他過著最原始 、最不自然 、最可怕的噩夢般的生活。

一般來說 ,在政治 、經濟 、道德和健康領域 ,人的思想和情感受到令人厭惡的嗜好和虛榮迷信的支配 ,人的行為受到控制。人們忘記了生活中最本質 、最根本的問題 ,把相當瑣碎的次要問題誇大了 ,把它們變成了至關重要的問題 ,然後他們浪費了大量的時間和資源 ,創造出

敵意、流血、遍及全球的毀滅與毀滅。

過去的歷史學家對外國征服者徵收的關稅和貢品描繪得極為可憎。而今天,那些被視為文明開明的人,在掌舵國家的那一刻,就會利用各種合法的藉口,沒收本國人民90%以上的總收入,以滿足個人的嗜好和野心。他們鼓勵生產菸草、酒精和非酒精飲料、茶、可可和咖啡,所有這些都損害人民的健康,然後為政府從這些來源獲得的收入增加而感到自豪。一個愚蠢的父親也可能會因自己的微不足道的一分錢而幸災樂禍,而他的孩子卻揮霍了一英鎊,更糟的是,還付出了損害他們健康的沉重代價。

目前對個別維生素和礦物質的建議和推薦並沒有任何有用的結果,無論從以下事實來看,在萬能的成癮衝動的刺激下,人類的營養習慣逐漸發展成一種可怕的模式,這種模式鼓勵人們生產缺乏維生素和礦物質的危險食品。沒有絲毫休息或休息,生產菸草、酒精和非酒精飲料、餅乾、糖果、冰淇淋、香腸、罐頭食品、白麵包、人造奶油和各種其他危險物質的工廠不斷出現。

這一切都證明,在他們的日常生活中
人們不是被常識所引導,而是被熟食人類所特有的破壞性的嗜好和徒勞的迷信所引導。
這個世界上存在著無數的團體,他們只關心興趣有限的瑣碎和次要問題。

從今以後,文明人的首要職責應該是開展一場緊急而果斷的運動,反對各種沉迷和迷信。這是人類唯一的基本手段

成功實現自己一直嚮往的富足、安寧、舒適、健康、長壽、幸福的生活。

具體的證據就在我眼前。透過生吃不
我不僅救了自己的命，也擺脫了那些曾經不斷折磨我的疾病，徹底趕走了早逝的陰影。 61歲，當熟食者停止工作並退休時，我又恢復了25歲年輕人的健康、體力、活力和精力。

連續幾個月，我每天工作16個小時，卻沒有感到一絲疲倦。我很有信心我會再次過著熟食者的一生。

人們常說，人吃飯是為了活著，而不是活著是為了吃飯。
現在是時候證明誰是那些將飲食視為達到目的的手段而不是目的本身的人了。讓這樣的人以我為榜樣，走上舞台，攜手共同的事業，與人類的一切癮癖作鬥爭，為全人類開闢新的幸福生活之路。

本書討論的主題不是應該閉門討論的專業問題。它們是關係到整個人類的問題，必須公開考慮，以便每個人都能夠認識到他身體的真正原料。

所有關心自己和孩子健康的人都有責任發出自己的聲音，要求那些反對生食原則的人向新聞界提出批評，以便我能得到藉此機會給予他們適當的答复，從而消除公眾對生食學說的懷疑。

附錄

我的生食書籍的讀者經常親自或以書面形式向我提出申請，詢問特殊生食飲食的細節。現在，生食者早上沒有特別的計劃，

午餐或晚餐。他想什麼時候吃就什麼時候吃,想吃什麼就吃什麼,吃多少就吃多少。但是,由於熟食者習慣了特殊的時間和餵食規則,因此希望看到生食系統也受到一定規則的監管,所以就這樣吧。它沒有什麼特別的危害。

當然,制定詳細的食譜並規劃各種菜單以包含大量新菜餚,這超出了一個人的能力。我們今天看到的千姿百態的菜餚和變質的食品,是經過數千年的發展,經過成千上萬人的努力才逐漸發展起來的。

當人們最終確信最明智的飲食方式是生食時,許多美味佳餚就會在一夜之間問世。

如果每個家庭主婦拿出平常幾週的時間來做飯,那麼她就能根據自己的口味,將我們現有的眾多生食混合在一起,烹製出各種各樣的美味新菜餚;這樣做的同時,她也將豐富整體菜單。讓我們以我們自己的家庭為例。

經過多次試驗,我得出的結論是,食物成癮者認為不可能直接食用穀物、豆類、馬鈴薯、茄子和骨髓等食物,但可以將其以不同的量混合,製成人們喜歡的美味沙拉。即使是最堅定的肉食愛好者。

我們將小麥、扁豆、鷹嘴豆、豆類等浸泡在大量的水中。當它們在一兩天內開始發芽時,我們用清水沖洗它們。然後我們把水瀝乾,蓋上鍋蓋,放在陰涼的地方。在這種情況下,它們可以吃三到四天。它們也可以與葡萄乾、核桃、棗子和許多其他食物一起服用,或者可以與各種沙拉混合。

當我們想要準備沙拉時,我們將小麥、扁豆等放入絞肉機中,然後將馬鈴薯和胡蘿蔔磨碎。

刨絲器；然後我們用刀把黃瓜、番茄和洋蔥切成薄片，青椒和幾種綠色
蔬菜切絲。

現在我們將它們混合在一起，加入生橄欖油、新鮮檸檬汁和一點新
鮮泉水。還可以加核桃、葡萄乾、椰棗等。成分的相對數量取決於個人口
味。夏天吃這種冰鎮沙拉很舒服。

以這種沙拉的製備方法為基礎，可以使用各種蔬菜和各種其他蔬菜，
例如菠菜、生菜、茄子、甜菜根和一般蔬菜，製備各種不同口味和外觀的沙
拉。 ，無論我們的菜園提供什麼，但沙拉的基本成分是穀物、豆類
和馬鈴薯。

這種沙拉必須成為全人類的基本食物。這種營養品，無論是富
人或窮人，都是最全面的營養品，具有保健、強身、飽腹、營養豐富、價
格低廉的優點。這道菜包含了長壽健康生活的所有必要因素。這是治療一
切疾病的良方。一盤這樣的飯菜，再加上一點額外的水果，就足以
滿足一個人的日常需要，同時也能為他提供最好的預防各種疾病的保護。

考慮到某些品種的相對價格
由於冬季水果稀缺，有人認為到時候生吃會相當昂貴。他們想像生食者
必須常年只吃新鮮水果。當然，這不是真的。有些人吃完一頓豐盛的飯後
會吃大量的水果。如果這些人只吃這種水果和他們通常吃的一部分麵
包（當然是生的小麥） ，他們會發現自己完全滿足了。這樣，他們就省去
了準備餐點、茶、糕點和各種其他劣質食品的費用和麻煩。

有些食品，如小麥、核桃、根莖類蔬菜，一年四季都有，價格只有輕微波動。此外，還可以利用當季的新鮮水果；因此，當桑葚充足時，我們可能主要以桑葚為食，也可以吃葡萄和其他水果。

冬天，許多種自然乾燥的水果都可以用冷水浸泡，製成生果盤，令人愉快地享用。在這個蜜餞中，我們可以添加一些堅果、開心果、發芽小麥、小荳蔻或香草粉等。生蜜餞是冬天最經濟、同時也是最令人愉悅的食物。

除了以天然狀態與其他乾果混合食用核桃、杏仁、開心果和榛果外，我們還可以將它們磨碎並以各種其他形式使用，或將它們與生蔬菜大雜燴或各種蜜餞混合。生食者最喜歡的甜點是“Halva”，即核桃、杏仁或開心果的甜食。將它們壓碎，用小荳蔻、香草或藏紅花調味，然後切成小方塊。這種哈爾瓦蛋糕與各種綠色蔬菜一起食用最為美味。它可以放在生菜葉中作為三明治食用。與新鮮檸檬汁混合的水是給兒童最好的飲料。

總之，有必要再次提醒讀者一個很重要的事實：必須時時牢記的重要情況。在生食成癮者的最初階段，他們可能會經歷各種形式的不適，這可能會給他們留下這樣的印象：生食對他們有害，會讓他們虛弱或生病。必須記住，營養學中所有現有的錯誤和災難性的觀念都源於這種明顯和矛盾的印象。因此，外在症狀絕對不能成為半途而廢的藉口。需要等待最終結果，這可能需要幾週或幾個月的時間。但如果煮熟的食物有時與生的營養物質混合，這些結果可能會被大大延遲並且無效或根本不出現。

他們的不適只不過是治療反應，透過對他們表現出的抵抗力，他們將能夠使自己擺脫所有已知和未知的疾病。

當然，這些不適中最持久的就是對食物的渴望。
煮熟的食物。然而，必須始終記住，在這種情況下感受到的「飢餓」衝動不是由正常或健康的細胞刺激的，而是由退化的、無用的和不活躍的細胞以及體內積累的毒素刺激的；換句話說，正是消耗機體的疾病所造成的。因此，正是透過忍受和抵制這種「飢餓」的感覺，我們才能消除那些毒素，擺脫無用細胞的存在，補充必要的活性細胞，從而一勞永逸地獲得生命的福祉。身體健康。每一小時對「飢餓」的忍耐都是我們與疾病奮鬥的勝利。

德黑蘭，1963 年

***

第二部分

人類有機體的構建

我在本書中討論的主題並不是專門的問題。這些問題涉及整個人類。它們影響所有有身體和生活的人；它們關係到所有有嘴巴、能吃飯的人。這就是為什麼我總是盡力用盡可能簡單的語言來寫作，將我的結論建立在一般數據和論點的基礎上，而不用大多數讀者無法理解的科學細節和難以理解的術語來堵塞我的寫作。在我的論點中，我並不依賴透過不完美的手段在實驗室中獲得的大量明顯且相互矛盾的數據，或者更糟的是，依賴基於這些數據的任何錯誤假設。我所提供的證據是無可辯駁的自然法則以及透過基本原則所獲得的一般性結論。

經驗，世界每個角落的每個人都可以輕鬆地親自測試和驗證。

事實上，生食的概念很簡單，可以用兩句話來概括：人類身體的創造者也創造了其對應的原料；只要我們將這些原料完整地輸送到人體，而不會被竄改，人體就會在不遭受任何疾病的情況下完成其完整的生命週期。

任何一個有眼力的人，能夠理解這兩句話的真正意義，並進行必要的思考和反思，就很容易看出當今人類的營養系統處於何等糟糕的狀態。他也可以同樣輕鬆地看到，在過去的幾個世紀裡，在對抗人類疾病的領域中，人們訴諸了一些既錯誤又危險的手段，而且，所有這些手段實際上與疾病的根本原因幾乎沒有聯繫。 。

經過多年的認真學習和基本的個人經驗，今天我
無論如何，毫無疑問，自然的營養系統不僅使人類免於各種疾病，而且還為每個人提供了充滿和平、幸福和舒適的奇妙長壽生活。

當今人的生活是一場可怕的惡夢，被無數的罪惡、毒癮和惡習所困擾。確實，要詳盡描述人類的所有惡習，詳細列舉人類錯誤的飲食習慣，詳細指出人類舉止的惡毒敗壞，最後透過一是打擊這些罪惡的各種錯誤手段。但擺在我們面前的首要問題是讓每個人都清楚知道疾病是如何產生的，以及徹底根除這些疾病的根本方法是什麼。

首先，有必要了解我們的有機體是怎麼樣的
構造以及營養是什麼。

眾所周知，我們星球上的生命首次以單細胞生物的形式出現。後來，這些單獨的單細胞體共同合作形成各種群體並形成多細胞生物。隨著時間的推移，少數細胞最初的合作發展到了產生數百萬個細胞的生物體的程度。

每個單獨的細胞本身就是一個複雜的有機體，但這樣生物體有不同的發育階段。最原始的單細胞生物是具有最基本結構的變形蟲，它們在水中移動，沒有任何明顯的目的。它們唯一的功能就是尋找食物、進食、消化以及透過將自身一分為二的簡單過程來繁殖。

他們有初級的消化器官，隨著時間的推移逐漸發育。在發育的後期，這些細胞聚集在一起形成多細胞生物體。換句話說，他們放棄了超然個人主義的漫無目的的生活，轉而進入合作的生活，其中每個細胞都在集體活動的整體模式中發揮特定的功能。

比較原始人之前的個人主義生活甚至可以在當今偉大國家的合作社生活中進行適當的交談，不同的群體一起工作。但即使在當今先進的社會中，人們也可能會發現無用的、愚蠢的、寄生的和犯罪的人物，讓人想起我們原始時代的懶惰祖先。然而，這些生物與具有非凡才能和天才的人並肩生活。

人體也是如此，無用的寄生細胞與處於最高級發育階段的極其有用的細胞一起緩慢存在。人體有各種組織和機構，稱為腺體、器官、系統等。這些器官和系統透過特定的專門細胞群的同時努力來發揮其功能。有趣的是，這些特化細胞並沒有藉助特殊儀器和設備來執行其特定功能。

室外建造的設備 ;相反 ,它們中的每一個本身都通過其整個結構轉變為高度複雜的工廠。

因此 ,形成腎臟的細胞具有特殊的排水和過濾設備 ,透過這些設備 ,它們可以從血液中分離出來 ,並透過尿液排出對有機體有害的雜質和毒物 ;腺體細胞從細胞間液中獲取必要的原料(熟食中沒有這種原料) ,並將其轉化為激素 ,輸送到體內 ;肌肉細胞具有特殊的收縮力 ,使它們能夠進行身體運動並執行繁重的機械工作 ;最後 ,神經細胞由數公尺的纖維提供動力 ,透過這些纖維將大腦的命令傳輸到整個身體 。因此 ,構成人體的每一個細胞都是一個具有特定結構的複雜工廠 ,其功能與其相鄰細胞不同 ,從指甲 、頭髮 、骨骼 、肌肉和腺體的細胞到大腦的細胞 。

毫無疑問 ,如果能完成的話會非常有趣。
了解細胞的結構以及細胞中發生的所有活動和過程的性質 。但即使透過某種奇蹟 ,人類能夠洞悉細胞的所有隱藏秘密及其多種多樣的功能 ,也需要用數千甚至數百萬卷的書來描述它們 ,而我們每個人都需要十幾條生命來描述它們 。粗略地了解所有已寫的內容 。

與一些自吹自擂的吹牛者的自命不凡的主張相反 ,男人
關於所有這些問題的資訊確實很少 。隨著他學習的每一次進步 ,他應該越來越相信 ,他已經獲得的知識只是他仍然隱藏的知識的極小部分 。然

而 ,今天的人們被一些技術上的成功所陶醉 ,想像自己處於科學
完美的頂峰 ,沒有任何允許或阻礙 ,他可以隨意篡改奇蹟中的奇蹟 ,即人類有機體 。事實上 ,他是如此天真自以為是 ,用最可怕的手段

他用詭計和更可怕的毒藥進行了極其瘋狂的實驗，以治癒該有機
體中出現的紊亂。事實上，到目前為止，實驗、實驗和更多的實驗還沒有
完成任何事情。而且，他不僅在可憐的手無寸鐵的動物身上進行這
些實驗，而且還在他自己的身體上，在他心愛的孩子身上，在全人類身
上進行這些實驗。他看不到任何其他方法來實現他的目標。

但我們必須始終牢記一個無可辯駁的事實：一個對普通手錶的工作
原理沒有適當了解的人絕對不應該去修理它，因為擔心手的一個簡單的錯
誤動作就會使整個機制陷入混亂。當今科學家對人體進行的實驗可以與
工人在工廠工作幾天後試圖拆卸機器並重新組裝的愚蠢行為
進行比較。

在急性疾病的情況下，自然是治癒者，但
治癒被歸因於藥物的功效，而在許多情況下，當疾病由於服用藥物
直接導致致命過程時，死亡總是歸因於疾病的自然過程。必須強調的
是，在慢性疾病中，藥物通常會加重病情並損害身體。

那麼，當一個人的器官開始不正常運作時該怎麼辦呢？世界
上是否有人熟悉人類有機體的所有細節，就像工程師熟悉工廠所有不同
部件（直到最後一顆螺絲)的細節一樣？當然不是。正如我上面所
說，任何機構的維修只能委託給具有技能和能力將給定機器的所有
部件分開並將它們重新組裝在一起的專家。但就自己的身體而言，人距離
實現這一目標還有多遠！

那麼在這種情況下人必須做什麼呢？他必須抱起雙臂，聽天由命，
還是必須聽天由命？

新毒藥的不斷發明以及用它們進行的瘋狂實驗是否會帶來災難？兩者皆非。幸運的是，有一種直接且超級簡單的方法可以使人類擺脫所有疾病。

當工程師建造工廠時，透過數學
透過計算，他確定了該工廠所需的所有原材料的品質和數量，以及操作和維護其機器時必須注意的事項。然後，他保證指定工廠的使用壽命，前提是小心執行他的指示。

什麼是營養？

正如每個工程師都會進行詳細的計算來指定
他所設計的工廠所必需的原材料，因此透過最精確的計算，奇妙的大自然為包括人類在內的所有動物開發了必要的原材料。

當我們想要建造一個普通工廠時，首先我們要建造一座合適的建築物，然後我們在裡面放置所有必要的機械和發電機，最後，為了讓工廠開始生產，我們為它提供必要的燃料和原材料。現在由於人體的構造極為複雜，其原料也相應地複雜，由眾多的物質組成。

大自然在這個方向上進行了大量的工作。首先，為了電池的簡單結構，它準備了簡單的建築材料，根據電池的類型而有所不同。因此，頭髮細胞需要一種特殊的建築材料，指甲細胞則需要另一種材料。肌肉、腺體、神經等細胞也是如此。但這種結構簡單的細胞目前還沒有什麼用。現在必須為它們中的每一個提供與其特定功能相對應的適當設備，為此還需要更多的建築材料。最後，

有必要為這些細胞提供能量，並為腺體的生產運作提供必要的原
料。

憑藉其不變的天意，大自然將所有這些聚集在一起
材料，數量達到數萬種。這些材料中的每一種都有其精確的數量。因
此，一種物質我們可能需要一千克，另一種物質只需要一克，三分之一則
少至千分之一克。這是所有工廠的操作規則。至關重要的是，這些材料
應始終以預定數量供電池使用。特別是，必須特別注意確保聚合集合中
沒有任何一個缺失。

每個人，無論有學問或簡單，無論富有或貧窮，都是自己身體的唯
一擁有者，也是對內部星系的神奇世界負責的唯一導演。

有趣的是，地球上的所有生物，從
從螞蟻或麻雀到大象，認識到聚集收集並充分利用它來滿足它們
的營養需求。

矛盾的是，自文明誕生以來，人類作為整個世界上唯一的例外，
就已經失去了自己的感官，完全忽視了對人類福祉不可或缺的物質的完
整性。於是，他日以繼夜地在自己的實驗室和研究車間工作，進行各種
測試和實驗，把相似的材料一一發現，在自己的工廠裡迅速製造出來，為
它們編出奇怪的名字，裝進盒子和瓶子裡。 ，並將它們分散到世界各地，
以便人們吞下它們而不會挨餓。這一切他們稱之為科學。

科學家在沒有意識到自己在做什麼的情況下，已經進入了
挑戰自然的競技場。這些人被成癮所蒙蔽，看不到經過數百萬年和最精
確的計算，我們的地球母親在她的普羅維登斯聚集在一起，集中在植
物中，並充滿了整個地球。

他們剛開始一一認識這些非常營養的成分。

世界上所有的生物都是從
相同的祖先，但隨著時間的推移，他們採取了不同的進化方向。人
類與其他動物之間的解剖學和生理學差異從根本上來說非常小。

就像人一樣，那些動物也有心臟、肺、肝、腎、血、骨頭、大腦等等。
它們的器官需要與人類器官完全相同的營養成分。研究生物學家所犯的
最大錯誤，就是浪費了太多的時間和精力去研究完全次要的、瑣碎的、
相互矛盾的問題，從而堵塞了他的大腦，混亂了他的頭腦，而不是依靠
這些普遍的事實和數據他的知識是建立在基本實驗所獲得的結
果的基礎上的。

我們應該注意到這樣一個事實：當動物從森林中的一棵樹上摘下
一片「微不足道」的葉子時，它通過消耗那片「簡單」的葉子來滿足其
有機體的所有需求。大自然在那片葉子中濃縮了在該動物體內建造新細胞
所需的所有物質；分化這些細胞，滋養牠們並賦予它們能量，最後為腺
體提供必需的原料。

簡而言之，那片葉子包含了完全平衡的原料
動物有機體；那片葉子是動物的適當營養。

所有種類的生蔬菜基本上都包含
相同成分

如果上述動物除了那片葉子之外找不到任何東西可以吃，而不得不
連續數月或數年以某種食物為生，那麼它的有機體就不會感到任何維生
素或其他營養成分的缺乏。如果

它可以使用的不是樹葉，而是其他一些植物。
重要的是它消耗的食物是天然且完整的。

當他們在馬或驢子麵前放置一定量的飼料時，他們從不擔心蛋白質或維生素的數量可能不足以滿足動物的需要，儘管我們很清楚動物也像人類一樣需要它們的蛋白質或維生素。各種維生素、礦物質和其他營養成分。

大家都可以清楚地看到，數以千計的不同種類的動物所能選擇的食物是如此有限，以至於它們根本沒有機會挑選自己喜歡吃的東西。他們只能靠附近幾種常見的食物為生。

然而，我們在其中找不到一例維生素缺乏症或任何其他營養缺乏症的病例。

如果你把這些動物消耗的食物帶入
在生物學家的實驗室中，他們會在每個實驗室中發現幾種不同品質和數量的物質。然後他們會告訴你，在某種特定的植物中含有大量的蛋白質、脂肪和一種維生素或其他維生素。因此，他們將在每株植物中列出他們設法找到的 10-15 種成分，並仔細地一一確定它們的數量。即使在最豐富的水果中，他們成功發現的成分數量也受到嚴格限制。
事實上，這並不能證明每種食品只含有它們發現的十幾種成分；相反，這表明他們的技術技能和資源還不足以充分分析和定性和定量確定在自然實驗室中聚集在一起產生特定植物體的所有成分。

這意味著在特定的食品中，他們只能發現這幾種成分；其餘的對他們來說仍然是隱藏的。

造成這種情況的主要原因是發現的物質

生物學家認為，這些化合物並不是這些蔬菜的主要成分，而是在不同蔬菜中以不同形式出現的化合物。這些化合物進入動物體內後被分解並再次合成，在此過程中根據生物體的需要形成新的化合物。

動物食用的所有蔬菜
由相同的基本成分組成

從根本上講，所有蔬菜都由三類主要物質組成。其中之一就是我們大家都熟悉的水。我們知道沒有水就無法生存，我們可能還記得我們所知道的最純淨、最安全的水源是水果和蔬菜中的水。接下來是粗飼料。這是構成植物體框架的物質，賦予它們形狀和堅固性。粗飼料在動物器官中不會被分解和同化；它以糞便的形式從體內排出。然而，它是動物飲食的重要組成部分。如果沒有粗飼料，動物攝取的食物被完全分解和吸收，腸道就沒有什麼可排出的，隨著時間的推移，它們就會枯萎、乾燥。但奇怪的是，很多人目光短淺，認為粗糧"難消化"，故意將其從食物中剔除，結果幾乎全人類都患有便秘。換句話說，便秘的主要原因是飲食中缺乏粗糧。但回到我們討論的主題，水果和蔬菜中三類物質中的最後一類物質是營養素本身，它被有機體充分消化和吸收。

不同蔬菜之間的本質差異源自於這三類物質的相對數量的變化。

因此，普通草和水果的主要區別在於，普通草以粗飼料為主，而水果只含有適量的粗飼料，含有大量的濃縮營養素和充足的水分。由於其特殊的結構

四足動物的消化器官和反芻能力能夠壓碎和磨碎草，提取稀疏分散在其中的營養物質，並將其餘的排出體外。這就是某些動物從乾草或稻草中獲取營養的方式。駱駝能靠沙漠薊維持生命，驢能靠著最粗糙的草叢維持生命。

由此，我們可以得出一個重要的結論：所有蔬菜都含有維持動物有機體所必需的營養物質，只是在某些蔬菜中它們以分散的形式出現，而在另一些蔬菜中則高度集中。在天然食品中，最有營養的是核桃、杏仁、穀物、豆類、馬鈴薯、胡蘿蔔、香蕉、葡萄和所有其他水果，其次是其他根莖、香草和蔬菜；換句話說，人類從其他動物的嘴裡奪走的食物並據為己有。然而，每當討論生食問題時，這個人就會厚顏無恥地反駁："不熟食如何養生？"這是世界上找不到比這更丟臉的說法了，但不幸的是，食屍癮已經讓人類如此盲目，以至於事實上，這是大多數人的慣常反應。那些缺乏必要經驗的人根本無法意識到這些物質的豐富和營養，以及滿足我們日常需求所需的數量是多麼少。就我自己而言，我花了很多年才明白真相。但我稍後會詳細討論這一點。

那些在樹的果實中以濃縮狀態發現的營養成分也被發現稀疏地分散在其葉子、樹皮和樹枝中。像長頸鹿這樣的巨型動物會透過吃樹葉來滋養自己。當一棵樹的一個小芽嫁接到另一棵樹上時，它就會長出樹枝，最後結出相應的果實。

這清楚地表明芽含有形成特定果實所必需的所有基本成分。

現在，這些基本成分是什麼？它們是原子，可以被視為化學上不可分割的最小粒子

可以參與化學變化的元素和分子，分子是元素或化合物的最小
粒子，通常可以單獨存在。所有可食用植物都由幾乎相同的元素組成，透過不同的比例和排列形成各種化合物，其形狀、顏色和味道各不相同。而且，丁香和羊是一模一樣的。丁香被引入羊的胃後，其分子結
構發生了變化，變成了羊。

水果和人類之間也有類似的對應關係。

所有植物和動物的生命只不過是永恆的交換
和原子的循環。正是在這裡，偉大的奇蹟和自然展現了自己。我們將
一粒不比針頭大的微小顆粒丟進地裡。過了一些時間，它慢慢地發芽，
然後長出枝葉，到了適當的時候就結出果實了。後來它變成一頭牛、
一匹馬或一個人，在這個世界上流浪一段時間，然後把它的原子帶回地球。在那裡，在陽光的活躍影響下，那些原子重新復活，新的生命被注入其中，它們再次變成同樣的植物和動物，一遍又一遍地繼續無限的
創造循環。

但為了能產生一個活的有機體，植物體必須是完整的、有生
命的。而且，食物僅僅有生命是遠遠不夠的，它還必須是有生命的。完美的蔬菜營養必須是活躍的而不是休眠的。

長期的經驗告訴我們，籠中的鳥兒不滿足於
單獨乾燥種子。有了乾燥的種子，他們也需要一些新鮮的食物。這些種子或新鮮食物的特定品種並不是很重要。選擇某種種子或穀物，並補充任何一種新鮮水果或蔬菜，即可獲得完美的營養。

這一事實使我們得出一個重要的結論：最完美的食品在稍微乾
燥後就不再完美了。然後

我們怎麼能把那些從烤箱、廚房和咆哮的機器下巴出來的物質視為營養呢？

然而，當動物在冬季的幾個月缺乏新鮮食物時，並不會受到嚴重傷害。
因為它們彌補了春天和夏天的不足，那時所有的大自然都恢復了生命。大自然讓他們習慣了這種生活方式。乾燥種子、穀物和豆類確實是有生命的食品，但它們處於惰性和休眠狀態。幸運的是，只要將它們浸泡在水中並在涼爽的空氣中保存一兩天，它們就可以輕鬆地被喚醒、激活並變成完美的營養品。因此，透過僅食用發芽（活性)穀物，人類有機會在一年四季和地球的每個角落獲得完美的營養。然後，他可以使用剩餘的數千種新鮮和開胃的食物來引入多樣性到他的飲食中，讓生活變得更加愉快。

生命是能量和物質的組織。當我們想要建造一台機器時，我們根據藍圖將所有必要的零件組裝在一起，一旦最後一個細節完成，機器就會開始工作。使人類工廠運作的因素被稱為靈魂，它與所有其他粒子結合，完成了有機體的結構並使其運作。

特定蛋白質、維生素和的特性
礦物質和所有單獨的營養成分

不應再成為討論的基礎

在上一節我們看到所有可食用的植物體都由以下成分組成相同的元素，其化學和物理性質的差異是由於其成分和分子結構的差異所造成的。不幸的是，生物學家忽略了這個無可辯駁的事實，並將他們的整個科學建立在他們在食品中發現的各種複雜化合物的基礎上。他們陶醉於實驗室的發現，對這個奇妙的自然實驗室閉上了眼睛，我們將一粒小到足以

肉眼幾乎看不見，並且在幾週內就會得到最完美的食物，滿足我們有機體在各個方面的所有需求。但他們要麼丟掉大自然的慷慨饋贈，要麼焚燒並毀掉它，然後在他們簡陋的實驗室裡製備出某些與大自然有遙遠相似之處的死亡物質。他們現在用各種名稱和數字來榮耀這些混合物，並利用它們首先損害自己和無辜孩子的器官。

因此，在葡萄中發現了幾種不同的物質後，他們說葡萄含有這樣或那樣的成分，就好像它們不含其他成分一樣。他們對所有天然和非天然食品都做同樣的事情，並且他們設法在其中找到任何這些成分的食品被推薦給我們作為給定營養素的來源。由於這種短視，最有害的食品被描述為完全均衡的營養素，反之亦然。

只要拿一支鉛筆，列出生物學家在從牛身上獲得的食物中發現的物質：牛肉、肝臟、大腦、心臟、牛奶、蜂蜜和起司。現在讓我們看看他們是否能夠以相同的形式檢測三葉草、稻草或常見山藥草中的所有這些物質。當然不是。然而，沒有人可以否認這樣一個事實：構成牛身體的原料正是這些植物；也就是說，整頭牛完全是由那些草組成的。如果說動物性食品對肉食性野獸來說是完全足夠的營養的話，那是因為獵物的整個屍體，連皮、骨、血、肉，而且還有完整的活細胞，都具有同等的營養價值。到草的那個。但牛奶、奶油或肉類單獨來看有什麼價值呢？它們中的每一種的價值都只是普通草的極小部分，前提是它處於原始狀態。至於這些物質在烹調後還剩下哪些營養成分，無需贅述。因此，願我們認識到幾個世紀以來被頭腦簡單的人們所推崇的牛奶或肉類的真正營養價值！

因此，我們可以判斷無數種奶粉和劣質牛奶罐頭和罐頭上裝飾的所有廣告的真正價值嗎？

正義要求從現在開始，此類廣告的傳播者應該被繩之以法並受
到嚴厲懲罰，因為數百萬兒童死亡的責任完全落在他們的肩上。

我承認，人類永遠渴望學習新事物，洞察大自然的秘密，拓
展知識的視野。尤其重要的是，每個工廠的擁有者都應該熟悉工廠
所需原料的秘密。

讓研究科學家將他們的研究限制在實驗室的四面牆之內，直到有一
天，他們成功地用完全由車間製造的合成成分組成的種子培育出植物。那
麼他們的智慧將與自然的智慧相等。但我們的世界已經充滿了這樣的種子，
透過它們我們可以獲得最充足的營養，滿足我們有機體的所有基本需求。
這種營養品沒有絲毫缺陷。

其中不乏任何實質內容；沒有任何物質是多餘的；每種成分的質
量、數量和功能均透過最精確的計算確定。

他們告訴我們要攝取蛋白質，因為蛋白質對健康有益。但我們必
須消耗多少呢？我們的日常需求是否有一個普遍被認可的數字？磚是建
造建築物所必需的，但我們肯定不能亂堆砌磚，也不能不抹灰漿
就把磚疊起來。

新的技術人員已步入舞台。他們已經流離失所
一些複雜工廠的經驗豐富的工程師，現在他們希望自己維護和運作這
些工廠。
到處都是隨意堆放的原料碎片。
他們每個人都隨手拿走手邊能拿到的東西，然後餵給工廠。一個帶來石
頭，一個帶來鐵；第三個攜帶黏土，第四個攜帶水。他們把所有這些都
混在一起，沒有固定的計劃或設計，然後他們去取越來越多的東西。

許多有機和無機物質不斷地製造它們的

外貌。一個人給機器餵一把某種物質，聲稱它有用；另一個人則用一桶第二種物質裝滿它，聲稱它更有用。因此，每個人都用他想像中的任何適當原料的成分來堵塞工廠。實驗不斷進行，實驗永無止境。一方面，有些愚蠢的人放火燒了這些原料；另一方面，每個人都在匆忙地從悶燒的灰燼中撿起他能找到的殘餘物，並將它們送入工廠的噴嘴。

很自然地，工廠開始不正常運作。越多工廠的工作不規律，這些嶄露頭角的專家就越加倍努力。他們東奔西走，尋找新手段、新材料。在喧囂中，他們踐踏、破壞或燃燒了原料中最重要的化學成分，這些成分有時太小而無法被他們注意到。當他們看到自己的努力沒有效果，工廠的狀況逐漸惡化時，他們又進一步深入荒野，尋找與工廠原料毫無關係的全新物質，試著在他們的幫助下規範工廠的運作。有一段時間，其中一種新物質阻止了工廠的尖叫聲，另一種物質抑制了刺耳的吱吱聲，第三種物質減慢了某些機制的運行速度，而第四種物質則相反，進一步加速了它們。這些改變對他們來說是好兆頭。他們像小孩子一樣高興地跳起來拍手，然後開始尋找「更強、更有效」的物質。有時，工廠的某些部分完全停止運轉，或運作不正常，危及鄰居的安全。正是在這個時候，男人才展現出他們最大的靈巧。他們巧妙地去除並丟棄那些「無用」的部分。

毫不奇怪，所有這些努力都以徹底失敗告終，一家又一家工廠很快就失業了。但笨手笨腳的工程師並沒有失去希望。

他們堅持進行絕望的實驗，拒絕回憶起那些工廠的真正工程師和他們所否認的本質。

人體與工廠的不斷比較並不是比喻意義上的。因為人體確實像所有其他工廠一樣是一個工廠，不同之處在於它比普通工廠複雜得多，而且它的部件非常小，大多數是人類看不見和無法理解的。

就像上面的工程師一樣，我們的生物學家進行實驗
人類透過現有的最可怕的工具、最卑劣的食物、各種合成製劑以及人類已知的所有致命毒藥來危害人類。他們發布了無窮無盡的清單，其中包含無數的物質名稱，並用誤導性的建議引導人們誤入歧途。每個人都提出自己的想法，每個人都說出自己的想法，根據經驗隨機行事。

它們裝滿了數千本書，充斥著世界，它們在廣播中轟鳴，它們在報紙上刊登廣告。
但他們所做的一切都是假的，他們所說的一切都是矛盾的。
它們將最有害的物質描述為極其有益的物質，但它們禁止使用必需的物質。在這種混亂和混亂的混合體中，作者自己在懷疑和優柔寡斷的迷宮中摸索，而他們的讀者則感到困惑和困惑。

同時，可惜的是，數以百萬計的離我們最近的人不必要地提前離開了他們的生命。

我呼籲全世界所有有道德的人都出來
即使只是為了自己和親人的健康，他們也會表現出昏昏欲睡的冷漠。讓他們與我攜起手來，以我們團結的力量打開人類的眼睛，糾正目前錯誤的營養習慣，制止那些可怕的屠殺。

讓我們每個人睜大眼睛，仔細觀察那些羞辱現代文明的觸目驚心的醜聞。由於我們科學家採取的錯誤態度，奸商和投機者已經介入了這個領域。最有害和嚴重摻假的食品被自由地宣傳為富含維生素的來源，並且

公開出售給公眾。它們包括餅乾、糖果、可口可樂和檸檬水等軟性飲料、腐肉、奶粉和數千種其他食品，這些食品已完全喪失了最重要的營養成分，特別容易引起疾病和致人死亡。最奇怪的物質從各處收集起來，混合在一起，裝進罐頭和紙盒中，貼上一長串看似科學的寵物名稱標籤，然後以高昂的價格作為"減肥"製劑出售給容易上當的公眾。

現代醫學已經商業化到瞭如此程度，以至於私人實驗室向醫生支付 50% 的佣金，以支付給他們的病人的費用。如果一個人想要詳細描繪當今世界的所有腐敗現象，就必須寫滿數百卷書。目前我沒有時間承擔這項任務。

同時，生物學家在研究中發現了某種維生素。不久之後，他們發現這不是一種簡單的化合物，而是由十幾種物質組成的複雜複合物，他們為每種物質選擇了一個名稱。漸漸地，他們注意到某種維生素在缺乏其他維生素的情況下不會顯示其效力，或者他們觀察到，在被引入生物體後，一種物質會變成另一種物質，等等。

人工維生素對人體的影響是明顯且矛盾的。人們把房子的磚塊一排一排地砌起來，沒有任何灰漿，然後為了糾正這個錯誤，他們準備了一大桶劣質灰漿，一下子澆在建築物上。砂漿黏在磚塊的外表面，可以暫時保護建築物免受風吹雨淋，但它不會滲透磚塊之間的接縫，當然也永遠不會到達結構的內層。有時會使用過量的假砂漿；那麼任何地基有些不穩固的建築物就會倒塌。這正是在註射維生素期間有時會發生的情況，患者在註射後立即死亡。怎樣才能將一種物質表示為營養物質，其微量足以殺死一個人？

進入人體五分鐘？人們什麼時候才能醒悟並放棄這種愚蠢的行為呢？儘管經歷了無數的失敗、失望和不幸，人們仍然堅持錯誤和災難性的道路，不肯後退一步。

新書不斷出現；新的清單和建議不斷地添加到舊的清單和建議中，源源不斷的毒物不斷地從工廠流入人類的器官。事實上，關於營養和相關主題的書籍已經有數千卷，所有書籍都有不同的觀點和立場、不同的細節和細節、不同的清單和表格。

讓我們假設一下，關於個人的書籍維生素和其他營養素、營養素建議和特定飲食清單都是真實的。那麼我們可能會想，這是否確實是人類營養的實用系統，以及那些希望生活在這個世界上的人是否處於必須背誦所有這些書籍的悲慘境地。那麼，生活在高山峽谷、偏遠鄉村、沒有機會熟悉這些飲食清單和表格的數百萬人會怎麼樣呢？他們一定會餓死嗎？

不，朋友們，從你的冷漠麻木中醒來吧，因為那不是人類注定的生活方式。這樣的生活根本就不是生活。這是一場惡夢。我們應該立即徹底轉變對營養問題的態度。

應停止有關個人營養成分和飲食的出版物，並應立即停止所有人工維生素和有毒藥物的處方。

只有一種方法可以讓人類徹底擺脫這場惡夢，那就是徹底改變我們的生活方式和營養習慣。必須改變這些習慣，使正確的營養系統與人類的生活融合和協調。那麼，個體營養成分之間的選擇將不再有任何有用的目的，人們也不會再考慮特定的飲食。這樣完全平衡

家中應保留具有相同營養價值的食品 ;換句話說 ,人類所吃的每一種食物本身就應該是一種完整的營養品。

讀者千萬不要以為領導全人類是一件非常困難的事情沿著那條美妙的道路 。只是表面上看起來是如此 。我自己經歷了所有階段 ,知道這絕不是一件困難的事 ,而是一項極其簡單的任務 ,我準備好投入我所有的時間和精力。

我們必須創造這樣的條件 ,使富人和窮人 、大人和小人 、有學問的人和普通人都能夠過上健康的生活 ,而不必一直有義務在他們所消費的食物之間做出強制選擇 。那麼食物的選擇將由我們的味覺決定 ,味覺的需求和願望將成為我們選擇天然食品的準確指南。

畢竟 ,我們很可能想知道生物學家尋求什麼以及什麼他們的最終目標是 。也許他們自己對最終的目標還沒有一個清晰的概念 ,但我會告訴他們 。他們試圖找出我們的身體需要什麼樣的物質才能過上健康的生活 。他們希望確定我們有機體中每種維生素和每種礦物質的正確功能 。他們發現某種維生素可以刺激我們的生長 ,另一種維生素可以保護我們免受感染 ,第三種維生素可以強化牙齒 ,等等 。但與其讓自己陷入這些麻煩 ,不如他們去非洲叢林一次 ,問問那裡的大象吃什麼鈣丸來長出堅固的象牙 ,或者吃什麼種類的蛋白質 。他們通過消耗來積累巨大的質量嗎?

讓我們假設 ,經過數千年的不懈努力 ,他們終於達到了他們想要的目標 。然後 ,他們將能夠識別小麥粒或其他植物體內的所有成分 ,並了解它們在我們有機體中各自功能的全部細節 。但他們如此熱切尋求的東西已經在手 ,而且也很豐富 。他們就這樣達到了至高無上的境界

這個目標是他們在實驗室裡經歷了無數年之後幾乎無法實現的目標。那麼他們還尋求什麼呢？

但讀者千萬不要認為生物學家是完全沒有意義的人。他們這樣做是有理由的，從他們自己的角度來看，這些理由是非常有力和令人信服的。因為科學家是「文明有教養」的人；他們既不是居住在黑暗森林中的原始人，也不是生活在羊圈和馬廄中的原始人。那麼，他們怎麼能像原始野蠻人一樣，放棄白麵包、美味糕點、吃生小麥呢？當然，在將完整的、未受污染的小麥變成白麵包或糕點時，除了死澱粉和糖之外，其數以萬計的營養成分都被破壞了，但這似乎並不讓他們擔心。他們永遠不會讓我們忘記無生命的澱粉和糖也有它們的「好處」。它們提供必要的熱量來為我們的身體提供溫暖，而我們的器官、腺體和神經的需求則透過人造維生素、礦物質製劑、虛假激素以及最重要的是多種毒素等奇妙的「科學」資源來滿足，這些毒素勝過一種毒素。另一個是力量和效力。

最後，工業、醫院、醫生、護士、藥房、手術器械和其他類似設備會發生什麼？
為獲得它們而沒有付出多少努力，為建造它們而沒有花費多少勞力！他們怎能為了那點微不足道的小麥而放棄所有這些「成果」呢？這樣的一步甚至連設想都無法實現，更不用說實際採取了。如果成千上萬的人，不，數百萬人死於心臟病、癌症和其他疾病，那也沒關係。人遲早都會死，那麼早點死，脫離世間的痛苦不是更好嗎？在一個日益擁擠的世界裡，活到200歲有什麼用呢？得知有人持有這種心態時，請不要感到驚訝。確實可以斷言，大多數人類雖然因食屍成癮而盲目，但今天仍然以這種方式思考。但我向全世界莊嚴宣告，所有人類都必須

食用未加工狀態的植物。這是自然的命令。

儘管如此，我並不否認生物學家的指導動機始終是為人類服務的願望。但當他們看到自己的努力失敗時，就應該立即改變危險的做法，並立即停止出版所有涉及這些主題的書籍；否則，他們必將受到子孫後代的詛咒。我匯集了營養書籍中所有相互矛盾的事實和數據，仔細篩選和權衡了現有證據，得出了基本結論：從現在起，就營養而言，全人類都應該以同樣的方式思考。飼料一樣。

對於這個結論，不能有懷疑，也不能有異議。

因此，迄今為止出版的有關個人營養成分和各種具體飲食的書籍既然已經完成了它們的任務，它們就必須全部停止流通，以免公眾的頭腦不再被它們不健全和矛盾的理論所迷惑。。換句話說，所有涉及蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質的功能和「益處」的書籍都應該被禁止。所有那些試圖證明某些食品的價值在於其中含有的某些特定營養素的危險出版物也應該如此。

即使是那些作者試圖肯定某些水果相對於其他水果的優越性的書籍也必須被視為多餘。未來的研究最多可能是進行一般性實驗，以提供必要的數據來確定一類食品的發展程度以及與其他類食品相比的優勢。例如，可以進行研究以確定水果、穀物、豆類、堅果、綠色蔬菜和根之間的廣泛差異（如果確實存在）。

今後，所有進步作家、科學家、醫生、記者和人道主義者的主要職責應該是向公眾展示自然營養物質退化所帶來的巨大損害的方方面面，並勸告人們無條件地遵守戒律。自然。

真身與假身

熟食的習慣性消費其實是兩個人合而為一的；他有兩個身體。第一個身體，真正的男人，是真正的男人本身，他是透過自然營養而形成的，並且仍然由自然營養來維持。第二個身體，即假人，是透過非自然的、煮熟的、人造的食物而存在的，並且繼續僅靠非自然的營養而生存。

人體中所有健康、特化、活躍、維持生命、使人站立的細胞，都是完全由天然食物建構、滋養、運作和取代的。這些細胞為肌肉提供力量，調節心臟收縮，將大腦的衝動傳遞到身體並產生分泌物。除了這些高度發展的細胞之外，還有其他細胞表面上與正常細胞有一些相似之處，但實際上具有最基本的結構，缺乏特殊功能所需的機制和機制，並且通常已退化和患病。這些細胞的誕生、繁殖和繁殖完全是以非自然和劣質食物為代價的。

在一個熟食成癮者的機體中，真正的男人所佔的比例很小確實是房間。即使對於最瘦的人來說，身體也有相當一部分是由不活躍的細胞組成的。

每個腺體或器官都需要一定數量的活性和特化細胞，但是一旦形成這些細胞的必需補充，給定器官中額外細胞的構建就會停止，

否則它會變得異常龐大。現在,由於活性細胞只能透過自然營養才能形成,而食物成癮者並沒有為他的身體提供必要數量的天然食物,因此器官必須透過累積煮熟的食物產生一定數量的非活性細胞。這種無用的寄生細胞在食物成癮者的所有器官和系統中大量存在,不排除骨骼、指甲和頭髮。

儘管如此,有些人的機體仍然能夠在一段時間內與不自然的飲食作鬥爭。事實上,它竭盡全力透過食慾減退、胃部不適、噁心、嘔吐、失眠、頭痛和其他類似的方式來防止假人的形成。目光短淺的人將這種預防性症狀視為機體衰弱的跡象,因此他們不但沒有停止食用非天然食品,反而更加鼓勵使用這些食品,以「滋養和增強」患者。而當在「有營養」的食物的不斷攻擊下,這場曠日持久的鬥爭最終以真正的人的失敗而悲慘結束時,機體就被迫放棄頑強的抵抗,而「適應」那些非自然的食物。這是假人誕生的訊號,假人很快就開始像狼一樣吞噬並不可抗拒地成長。然而目光短淺的人卻將這種成長視為經濟復甦的明確跡象。

隨著時間的推移,這種抵抗力變得越來越弱,今天已經達到了這樣的階段:許多孩子出生時就有兩個身體。這些孩子在來到這個世界之前就已經開始培養出虛假的人了。在女人的臀部和腿上,在孩子肥胖的臉頰上,在男人鼓起的肚子和脖子上,以及其他地方,你可以在每一步中看到虛假的男人。虛偽的男人毀掉了少女青春靚麗的身姿,剝奪了成人的勞動能力。它侵入人體的心臟、腎臟、血管、腺體和組織,麻痺其活動。一般來說,它會將真正的男人納入魔掌,逐漸擠壓、絞殺。

當一個熟食成癮者透過吃一些水果來充飢時，這意味著在這個時刻，真正的男人已經吃飽了，不再有對食物的渴望。但假人根本沒有得到任何自然營養，所以他現在需要自己的特殊食物。尤其不幸的是，他透過真實男人的嘴巴表達了他的消極慾望。對熟食的貪婪是那個怪物的衝動，與真正男人的要求沒有任何關係。當成癮和消極慾望這兩種野蠻的激情結合在一起時，這種渴望就變成了暴食。

正是在這裡，真正的男人不加任何思考或反省地執行著最卑劣的任務。他日復一日地辛苦勞作，辛苦地賺錢，然後又更加痛苦地把自己用辛苦賺來的錢買來的天然食品變成了有害物質，透過自己的身體引入體內。他用自己的嘴，在消化道中消化它們，將它們吸收到他的血液中，並將它們輸送給那個怪物，他最兇猛的敵人，他在自己的懷裡撫養和培育它，並不斷地用他虛弱的肌肉攜帶著它可憎的身體。

在這裡，我必須問那些歌頌蛋白質並對人造維生素的所謂功效寄予虛假希望的生物學家，他們是否不會憐憫那些在街上搖搖晃晃、步履蹣跚、幾乎無法拖曳巨大重量的男男女女。虛偽的人雙腿軟弱。這些人的良心和理智在哪裡？那些一堆無用的肥肉難道不給他們深思嗎？畢竟，肥胖是他們「完全平衡」的動物性蛋白質和「易消化」的白麵包的成果。只要試著剝奪那些胖子的麵包和肉，並用最基本的自然法則養活他們一段時間，然後注意那些惡魔般的物質如何在幾個月內融化和消失。

當我們考慮如何輕鬆地擺脫那些多餘的東西時
肉堆，效果完全恢復，用最簡單的方法

自然的方法，我們很可能想知道為什麼具有高學術成就的人會訴諸
各種危險和毫無意義的手段，卻沒有任何成功的希望。

假人不僅由退化的細胞組成，而且由
多餘的液體、脂肪、結核、鹽分、毒物和其他有害物質，已經滲透並擴
散到真人的所有腔隙和組織中。每一種疾病，無一例外，都是在假人的
細胞中產生的。癌症也是在虛假人的細胞中誕生的。

疾病是由於違反法律而引起的
自然

工廠倒閉的原因只有兩個：缺乏
原料的平衡和來自外部的附帶損壞。不可能有其他原因。人體有機體因
外部來源遭受的附帶損害（燒傷、受傷、中毒等)很容易理解，在治療方法
上也沒有分歧。

這些外部損害可能包括所有自行服用的治療藥物、人工維生素、礦物質、
酒精、尼古丁、茶、咖啡以及透過煮熟的食物引入體內的多種毒物對
有機體造成的傷害。並儲存在每個器官中。

人類唯一和諧、完美的原料
有機體是自然決定的原始植物。對這些身體進行的最微小的改變都
意味著破壞特定工廠原料的和諧；這反過來又意味著擾亂該工廠的正常運
作；換句話說，這意味著疾病。根據自然規律，這必須被視為公理，
對此不應有任何懷疑或意見分歧。

人類工廠的原料稱為營養。

大自然透過如此精確的計算建構了人類所需的原料，當我們將一顆葡萄漿果放入口中時，那顆小漿果就會分解並散佈到整個有機體中，無一例外地滿足其所有需求。漿果首先建造簡單細胞的基本結構，然後構建分化細胞的所有內部機制，提供生產所需的原材料，清潔和潤滑所有部件，更新損壞的部件，更換老化和老化的部件。疲倦的細胞被年輕的細胞所取代，為引擎提供燃料並使其運轉，為身體提供必要的溫暖和能量，並執行所需的任何其他任務。

讀者可能想知道為什麼有些人有時連續幾週或幾個月不吃任何水果，但他們可以活下來。答案是，一般來說，即使是最堅定的熟食成癮者也會時不時地吃一些生食。有時，正常細胞確實會挨餓數週甚至數月，但由於水果是高度濃縮且營養豐富的食品，因此極少量的水果就能以某種方式使人保持站立。但如果這種飢餓不合理地持續太久（因為受試者自己感覺不到這種飢餓），有機體就會出現各種紊亂、潰瘍和病態，其中最嚴重的是壞血病。

在壞血病期間，由於缺乏優質營養成分，細胞會逐漸消耗。隨後，毛細血管壁開始破裂，導致血液外滲。現在牙齦變得青紫、鬆軟，牙齒脫落，患者全身佈滿潰瘍。在短視的人看來，這種病完全是因為缺乏維生素C，世界上所有的熟食、藥物和人工維生素都沒有能力挽救這樣的病人的生命。如果他不吃一些新鮮的水果或蔬菜，他的死亡是不可避免的。

大自然對人類非常寬容，但人類卻利用了這種寬容。美國細胞學家EV Cowdry

說：「惡性細胞對身體經濟的訓練有素的服務的損失並不嚴重，因為各種特殊細胞都有剩餘，可以在需要時調用，稱為生理儲備。十分之九腎上腺皮質的1/2 、肺的1/2 、肝臟的3/4 、甲狀腺和胰臟的4/5 以及所有的脾臟都可以安全地切除」（CANCER CELLS，Philadelphia 和London，1955 年，第17 頁）。11）。即使是世界上最著名的細胞學家也是如此短視，以至於他不認為失去十分之九的腺體對生物體來說是嚴重的；只有當特定的有機體完全停止運作時，他才會感覺到損失。但考德里的研究證實了生食者的信念，即生食攝取量的任何減少都會導致活躍細胞數量的成比例減少，從而導致特定腺體或器官的工作能力減少。通常，熟食成癮者的器官僅靠正常細胞的十分之一或五分之一的勞動來維持其存在。

當適當考慮以下國家的法律時

自然，沒有任何疾病的原因是隱藏的；一切都變得如白晝般清晰。一旦由於天然食品消耗量的減少而導致正常活性細胞的數量減少，腺體和器官就會無法正常運作，並且由於原材料的缺乏，產量會變得低劣、不足和有缺陷。結果，特定的腺體和器官就會生病。同樣，由於剩餘的活性細胞相對較少，而剩餘的細胞又處於飢餓和疲憊狀態，心壁就會擴張，瓣膜就會受損；皮膚、腸、胃和身體其他部位的敏感部位受到持續壓力而受損；毛細血管擴張後破裂，導致胃、腸潰瘍、黏膜分泌物、膿漏、痔瘡、濕疹等。牙齒因缺乏足夠的營養而腐爛；頭髮變白或脫落。同時，由於煮熟的食物進入體內的有毒物質不斷積累，關節失去了活動能力；血管壁上覆蓋著堅硬的沉積物；結石（或結石)形成於

膀胱;硬化症、高血壓、坐骨神經痛、風濕病、痛風和許多其他疾病也隨之出現。最後，現在要解釋中風發作的原因和方法變得相當容易。

癌症。

任何熟食者都不應該認為自己是健康的。甚至在他出生之前，他的母親就已經為他健康狀況不佳奠定了基礎。他的器官已經退化，每時每刻都處於危險之中，或耗盡最後的能量。讀完這些文字後，無論是誰，無論誰珍惜自己的健康，關心自己的生命，都必須做出堅定的決定，遠離危險，徹底修復已經對身體造成的傷害。尤其是那些患有肥胖症和高血壓的人，千萬不要猶豫，因為他們的命懸一線。他們絕不能讓「意外」這個不祥的字眼出現在明天的訃聞中。這個字是「文明」人粗魯無知的最明顯證據。

小寶寶不該無緣無故哭;他絕對不該度過一個不安寧的夜晚，也不應該患胃病，更不要發燒。他也不應該缺乏維生素或鈣。

這一切都是熟食、乳汁以及他熟食母乳的劣質造成的。我一再聲明，讓新生兒習慣吃煮熟的食物是最殘酷的罪。迄今為止，所有家長都無意中犯下了這種罪行；今後，這將被視為有預謀的犯罪。明天，沒有父母能夠減輕他們的愧疚。

在決定進行外科手術之前，患者應該完全生食。如果受損的器官沒有完全失去其補充的活性細胞，它很可能會透過產生健康細胞並消除患病細胞來恢復其全部工作能力。

人體只要有病變的細胞，就會對熟食產生強烈的渴望。但一旦身體的患病細胞被清除，煮熟的飯菜的景象就會充滿真實的感覺。

男人充滿厭惡，而不是快樂。「飢餓」的感覺越強烈，病情就越深、越重。簡而言之，對熟食的渴望就是對疾病的渴望，而這種渴望的持續就意味著疾病的持續。因此，要克制和消滅疾病，就必須讓假人挨餓。

癌症患者應立即嚴格限制生食飲食，例如每天一磅蘋果或葡萄。

這個量足以讓真正的人活下去，而癌細胞無法獲得任何份額，就會逐漸死亡。被判死刑的人不再有權利以加速死亡為代價來滿足自己的味覺。

現在讓我們來看看他們稱為藥物的35萬種有毒物質能為我們提供什麼有用的服務。

它們能否增加分化細胞的數量、強化衰弱細胞或賦予殘障細胞新的工作能力？它們能否為飢餓的腺體提供原料或取代被火災破壞的營養成分？它們可以增強心臟肌肉或清除血管中的雜質嗎？它們能阻止煮熟的食物帶入我們體內的污物和毒物不斷流入我們的器官嗎？最後，他們能否將癌細胞一一分離消滅，或帶回體內呢？也許這些毒物確實是我們營養中不可或缺的一部分，但由於疏忽，大自然忘記將它們納入天然食品中。

事實是這些物質的作用是

魔術性的、欺騙性的、明顯的、矛盾的並且總是有害的。

關於藥物有益特性的大量文獻是我們這個時代的神話。一個巨大的迷信世界將地球上的所有人民置於其絕對的控制之下，而有害的藥物則扮演了護身符的角色。

我們必須從幻想的高度下來，採取現實的態度來處理這些問題。一個無限小的細胞本身，具有比所有人造工廠更複雜的結構。這是

從一個非常簡單的事實就可以看出這一點：儘管世界各地的專家齊心協力，卻始終未能創造出一個活細胞。然而每個器官都是由數百萬個這樣的細胞組成的。然而，一個普通的醫生卻把自己想像成這些廣闊世界的專家。當那位醫生在一張紙上潦草地寫下某種有毒「藥物」的名稱時，他天真地認為，只要開出一種毒藥的處方，就能恢復數百萬工廠的混亂功能。多年來，我牽著我的孩子們的手，從一個國家流浪到另一個國家，希望能找到那神奇的、賦予生命的靈丹妙藥！正是懷著同樣的幻想，每個病人，無論病情如何，今天都會去敲醫生的門，或是在醫院的隊列中佔有一席之地。

而每種疾病的唯一治療方法完全掌握在患者自己手中。所有疾病的根源都可以在廚房火災中找到。隨著那火的消失，人類的所有苦難也將消失。完全生食不僅可以預防各種疾病，而且可以完全治癒所有已經感染的疾病，從最輕微的到最嚴重和複雜的，只要受影響的器官仍然保留一些生命跡象。

在這本小書中，我無法詳細討論這個主題。僅舉一個例子就足夠了。心血管疾病是現今人類的禍根。在某些國家，各種心臟疾病的死亡率已佔總死亡率的一半以上，而且這一比例還在增加。所有現有的針對這些疾病的藥物都純粹是變戲法。透過毒害身體，刺激或相反，痲痺神經並刺激心臟的活動，它們剝奪了有機體的殘餘力量。事實證明，醫生是心臟病的主要受害者。然而，在所有疾病中，心血管疾病是最容易治療的。純素食主義將結束所有這些毫無意義的屠殺。

如果幾週或幾個月內註定會死於心臟病的病人今天尋求自然規律的庇護並改吃生食，他幾乎在一夜之間就會感覺病情迅速好轉。從第一天起，他的血管很快就會開始失去雜質，他的靜脈壁、心臟及其瓣膜將逐漸獲得新的生命，充滿新鮮的活性細胞，逐漸地恢復適當的彈性和硬度。因此，新吃生食的人不會在幾週內死去，而是能夠滿懷信心地期待下一個 50 年或更長的健康生活。當問題是用半個世紀的健康生活取代幾週的病態生活時，我們絕不能讓猶豫不決地滲透到我們的內心。將死亡視為突然和意外是不明智的。當我看到肉和麵包進入毫無戒心的受害者的嘴裡時，我想像他的心臟壁和血管很快就會發生退化，每時每刻我都希望他會心臟病發作。

一般來說，引起疾病的基本原因有四種：1. 分化細胞數量不足。 2.腺體發揮功能所需的原料不足。 3.生物體內存在異物和寄生細胞。 4.細胞對細菌感染的抵抗力減弱。生食從一開始就解決了所有這四種原因，並為疾病問題提供了真正的解決方案。

然而，在生食初期，熟食成癮者有時會出現各種不適，這可能會讓粗心的人產生一種錯誤的印象，認為天然食品會耗盡身體，損害健康。這種誤解是當今人目光短淺最明顯的證據。認為天然營養可能會帶來不自然和有害結果的想法是最荒謬的，必須從我們的思想中徹底消除。

必須記住的是，體重在40-50公斤或以上的男性

重達百斤的假人，立刻就會開始融化，並連同其病變細胞、脂肪、結石、毒物

一起湧入血液，通過各種排泄物排出體外 糞便、尿液和汗水。目光短淺的人看到尿液和血液

中的異物，會認為它們是由天然營養物質形成的，而事實上，它們來自於假人令人厭惡的身

體，它正在逐漸消瘦，永遠離開有機體。 。這就是為什麼向生食的轉變不能由醫學科學

的通常標準來控制；相反，我們必須充滿信心地服從自然規律，以耐心和隱忍的態度等待最終

的結果。

在此期間很可能會出現脹氣的症狀，

腸痛、頭痛、頭暈、全身無力等。在某些情況下，尿液可能會變得渾濁，腳部可能會腫

脹，身體上可能會出現皮疹，某些皮膚部位可能會出現乾燥和發癢。所有這些都是淨化和

治癒的過程，所以人們絕不應該屈服於「飢餓」的感覺，並且對造物主的智慧產生懷

疑，而應該求助於「營養」的晚餐，「完全平衡」的蛋白質和「不可替代」氨基酸的幫助。

如果一個人愚蠢地這樣做，這些症狀會立即消失，但會損害健康。假人會鬆一口

氣，嘲笑真人的愚蠢，並開始重新成長，獲得新的生命。

這些症狀的發生和嚴重程度因人而異，在某些情況下甚至可能完全不存

在。

一般來說，老年人和肥胖者的症狀往往較嚴重，年輕人的症狀較輕，而即將開始正常成

長的新生兒則完全不存在。一般而言，過胖者的身體裡，假人在沉重的體重壓力下，將真人

擠壓得瘦得只剩下「皮包骨」了。生食初期

這樣一個人的體重會大大減輕，以至於那些不理解這種變化的真正本質的人會開始憐憫他。

但這只是實際發生情況的表面現象。

事實上，在生食者的身體裡，真人從第一天起就開始發胖，除去假人後，他還會繼續有規律地增長，直到達到正常體重。 。對於一個非常瘦的人來說，真人體重的增加會抵消假人所遭受的損失，因此從一開始體重就會淨增加。

對於瘦弱、蒼白、虛弱的孩子來說，真正男子漢的成長尤其迅速。我們不能指望吃生食的孩子會像吃熟食的玩伴一樣胖乎乎的，胖乎乎的，因為胖是虛假男人的標誌。生吃的孩子確實會苗條、強健、肌肉發達。頭腦簡單的父母純粹是出於無知才對自己孩子的豐滿感到高興。

當我第一次改吃生食時，我的有機體開始了廣泛的淨化過程。我沒有出現任何虛弱症狀，但腸道疼痛，手指、腳趾間開始乾燥，繼而脫皮、發癢，身上出現紅疹，腳部某些部位出現皮膚潰爛。乾燥並剝落成薄片。以前我的腳經常有輕微的腫脹，現在突然變得非常腫脹，這種腫脹需要幾個月才能消退。過了一會兒，我的尿液變得很混濁。在那段時間裡，我透過散步來鍛鍊自己，這是我一生中從未走過的時間。我很清楚，在自然營養和體能訓練的持續壓力下，五十年來在熟食中累積在血管和關節中的結石開始融化消失。為了更堅定自己的信念，我突然完全不再吃生食，連續三天只吃葷菜。第一天尿液的混濁度就減少了，隔天就只剩下一點點痕跡，第三天就完全消失了。

當我恢復生食時，我的尿液再次變得混濁，但是

不像以前那麼嚴重了，幾週後就逐漸好起來了。
這三天的熟食顯然減慢了我機體淨化的速度。順便說一句，我同時
還有另一個發現。喝水和鹹食讓我的體重一天增加了三公斤。

幸運的是，恢復生食後的第四天，我恢復到了以前的體重。

對於生吃的新人來說，吃一頓豐盛的飯也許是件好事。
禁食幾個月後進食。透過比較兩種營養系統，他更確信自己選擇的
道路確實是正確的，從此以後他不再夢想重複這個實驗。

幾個月後，我腳部的強烈腫脹逐漸消失。同時，我還患有一些長期
存在的輕微腫脹；在接下來的幾年裡，這些現像也逐漸平息，最終完全消
失。許多生食者或多或少都出現了同樣的症狀，他們從世界各地寫信給
我講述這些症狀。

更重要的是我的痔瘡消失了。慢性痔瘡讓我有 15 或 20 年沒有休息
過。
每天，有時一天兩次，我必須換內衣。炎症從未消退；不斷有膿
液、黏液和血液流出。即使在我改吃生食之後，儘管我的消化器官的工
作已經有了規律性，但我的痔瘡狀況幾乎沒有改變。在每次體力努力之
後，甚至在一次簡單的散步之後，這種刺激變得如此嚴重，以至於我有時
會想，由於已經發生的形態變化，也許痔瘡不想屈服於生食，而在最終
我還是不得不接受手術。但同時，我從未對大自然的力量失去希望。事
實上，幾個月後，病情開始出現明顯的改善。每天的刺激改為每週兩
次，然後是每週一次，每月一次

後來還是兩三個月一次，直到最後治療非常成功，今天我連痔瘡都
感覺不到了。當我開始每天吃發芽小麥沙拉時，治癒速度尤其加快。現
在這些情況讓我們面對一個最重要的事實。

眾所周知，痔瘡是由於直腸壁彈性減弱和腸下端靜脈擴張引起的。
生食治癒痔瘡證明，透過活性細胞替換有機體內退化的細胞，隨著時間
的推移，腸壁和血管會逐漸更新，獲得必要的彈性和堅固性。 。更重要的
是，這個過程在腸、胃、靜脈、微血管和神經中，以及在每一個器官和腺
體中，無一例外地同時發生。換句話說，熟食者紊亂和患病的機體完
全恢復了年輕、特化和健康的新細胞。儘管在性活動中嚴格節制應該是我
們堅定的原則，但生食對性能力的增強將令所有人感到驚訝。在體育運
動中，生食者將創造新的、前所未有的記錄。在這裡可以找到煉金術士長
久以來的夢想 長生不老藥。它們不是透過藥物在幾個小時內獲得的效
果，而是透過重建整個有機體來治癒疾病的基本過程。

如果器官或腺體的細胞沒有完全耗盡，自然的營養使它們能夠透過產
生新細胞來恢復其必需的細胞補充，同時消除患病和無用的細胞。但根本
沒有辦法讓廢棄的器官（例如腐爛的牙齒)恢復到原來的狀態。

這就是為什麼在健康方面，拖延是危險的。

熟食者靠著五分之一到十分之一的器官和腺體的工作維持生命，然
而，只要他能站起來，他就認為自己是健康的。更糟的是，還有被剝奪的
危險

甚至那十分之一也像達摩克利斯之劍一樣一直懸在他的頭上，尤其
是當他吃了幾頓「美味」的晚餐時。

細胞學家的研究表明，人體內除了惰性細胞外，還發現了各種多核鉅
細胞（多核細胞）、單核超大細胞（巨核細胞)以及其他類型的退化細
胞。這些細胞「通常」存在於所有器官和腺體中，甚至存
在於熟食者的血液中。研究科學家在所有食物成癮者的器官中看到這些
和許多其他異常時，有義務將它們視為「正常」或「自然」現象。

天然食物在消化器官中停留的時間不會超過幾個小時，無論是否消
化，都會通過正常通道離開身體，而煮熟的食物，尤其是來自動物的食
物，會在消化道中停留三個小時。或四天，有時長達數週。現在，眾
所周知的事實是，動物細胞死亡後立即開始分解，釋放出多種有毒物質。因
此熟食者的餐桌上沒有無毒的動物性食物。因此，在 38°C 的溫度下
在人體腹部停留三到四天后，也就不足為奇了。動物性食品完全轉化為
毒藥。有時，這個過程進展到這樣的程度，只有在它們破壞腸壁並與大量
膿液、黏液和血液混合後，它們才能成功離開有機體。第二天，患者主訴
胃部有輕微不適。醫生建議使用食鹽來防止這種腐敗的發生，就好像他們
希望將人類的腹部變成一桶鹹肉一樣。輕信的人天真地認為，任何胃容易
接受的東西都不會有害；而精白米、白麵包或糖是所有食物中最有害的，
它們不會立即引起胃部反應。有些人甚至想知道營養與眼睛、皮膚或神經
有什麼聯繫，好像身體的任何部位都可以在沒有原料的情況下發揮其
功能。現在，人們可能會在其中發現什麼物質

白麵包、糖或澄清奶油可以為眼睛帶來光明或組織神經的奇妙運作？人們提出各種假設性猜想來解釋神經疾病的原因，但卻沒有註意到最本質的因素——供給神經的原料的性質。

人類對傳染病的抵抗力減弱
世世代代

傳染病的危險不斷上升的說法
下降是錯誤的。由於煮熟的飲食，人體細胞逐漸失去了對微生物的抵抗力，更糟的是，他們一代又一代地繼續失去這種能力。

在此，我想引用蘇聯著名科學家達維多夫斯基1956年出版的《病理解剖學與人類疾病的發病機制》中的幾段話。

他說：「有許多針對智人（人類)的感染實際上並不發生在動物身上，包括最發達的猿類。科學家要么沒有成功地在動物身上引入這些感染的實驗例子或者他們只設法獲得與其中少數疾病非常相似的疾病（傷寒、霍亂、瘧疾、腦膜炎球菌性腦膜炎、流感、麻疹、黃疸、白喉、猩紅熱、肺炎、風濕病、敗血症、淋病、癲病、闌尾炎等)在）。

「人畜共通傳染病和鳥病（動物和家禽疾病）
發生在男性身上的疾病，如恐水症、腦炎、布魯氏菌病（馬耳他熱）、鸚鵡熱病、天花、鼠疫、兔熱病、炭疽病、旋毛蟲病等，通常具有人類特有的特殊症狀，而在動物身上有時也會出現這些症狀。僅顯示這些症狀的非常遙遠的再現。”

因此，看來不僅所有動物，包括人類的祖先猿類，都不會感染特定的人類感染，而且它們甚至對研究科學家出於實驗目的故意感染這些疾病的嘗試沒有反應。相比之下，

存在動物和鳥類特有的細菌，但通常不會影響它們，即使它們始終存在於它們的器官中。然而，這些細菌一旦傳播給人類，就會以最可怕和災難性的方式感染人類。我們必須補充一點，動物對所有慢性疾病都有免疫力。

造成這種鮮明對比的原因是什麼？如果不是按照「文明」法則滋養自己，然後盤腿坐在辦公桌前的習慣，那麼人與動物的差別又在哪裡呢？你們自己想像一下，如果在這樣美好的日子裡，牛想像人類一樣“文明”，把飼料放在大鍋裡煮熟，然後在生病時假裝自己的飼料被吃掉，那會是什麼樣子？原因不明。那麼如果有人建議她應該嘗試用生草來滋養自己，她應該表達出擔心她的身體習慣了煮熟的食物，生草可能會傷害她。你們也想像一下，如果牛吃了幾千年煮熟的草，今天會是什麼樣子，而沒有一刻反思她所做的事情是不自然的行為。然而，這正是當今頑固的肉食崇拜者將自己置於的境地。

與傳染病的鬥爭從徹底開始錯誤的立場。傳染病死亡率的下降不是透過增強身體抵抗力來實現的，而是透過減輕傳播感染的外部條件來實現的。

久而久之，人類的抵抗力被削弱了，如果去掉現代住房、集中供水系統、城市衛生、病人隔離等設施，回到200年前的狀態，幾年之內就會被各種流行病消滅。

無論如何，即使在今天，自身感染，例如那些引起卡他病迅速發展，成為所有吃熟食的人類不可避免的災難。利用假人細胞的弱點，無害的微生物變成了

相當有害。達維多夫斯基寫道：「根據關於細菌變異性的當代數據，我們必須認為致病菌可能是由所謂的非致病菌產生的假設非常接近現實。因此，傷寒、副傷寒和痢疾的桿菌可能起源於細菌。」假桿菌可能是由腸道桿菌發展而來；白喉真桿菌可能是由假桿菌發展而來。這種變態可能發生在各種球菌、厭氧菌、鼠疫桿菌和結核桿菌以及其他微生物中。

自身感染尤其真實，其代價是損害人體的正常居民、皮膚和黏膜。”

在許多傳染病中，缺乏感染的證據。一般來說，每種傳染病都是首先出現在一些身體虛弱的人的脆弱的機體中，然後傳播給其他人。事實上，每一種這樣的生物都是致病菌繁殖和傳播的危險工廠。這樣的工廠在生食者中是找不到的。這樣，生食者的世界將永遠沒有任何傳染病。

達維多夫斯基對自身感染的看法可以概括如下：「我們身體中發生自身感染過程的主要區域是：喉嚨、扁桃體、蚓狀闌尾、大腸、結膜、支氣管和自體感染性疾病有：鼻卡他、咽炎、結腸炎、痢疾、支氣管炎、肺炎、膀胱炎、腎盂炎、腎炎、結膜炎、發炎性皮膚病、

癤、癰腫、中耳炎、膽囊炎、骨髓炎、產後子宮內膜炎等。根據FG提供的數據 Barinski (1949) 指出，只有 50% 的猩紅熱病例和 15% 的白喉病例可以建立直接接觸。換句話說，在絕大多數白喉病例中，沒有證據顯示感染是外部來源的。TE Boldyrev (1949) 提供的證據再次顯示 53% 的傷寒病例來源不明。外源性感染的作用逐漸減弱，取而代之的是內源性感染。沒有任何

將來我們會認識到，主要作用確實是由自身感染發揮的，特別是當我
們還沒有完全掌握必要的知識來解釋改變的生理機制和條件的
本質時。細胞和細菌的正常共生進入感染狀態。

「關於傳染病的病因學，我們必須放棄
科赫、埃利希和巴斯德時代關於外部和內部介質微生物的「致病」性
質的概念。從這個詞的完整意義上講，致病的不是細菌本身，而是在
特定時刻存在於給定生物體中的那些生理相關性，這些生理相關性與其調
節系統和神經機制的紊亂有機地聯繫在一起。自然界中不存在特殊的「致
病」微生物；然而，有無數因素會促進正常抗藥性受試者的易感性，反
之亦然。”

從這一切我們只能得出一個結論。傳染病的真正原因不是微生物，而
是生物體正常生物過程的受損狀態。微生物一直存在，它們仍然存在，而且
將永遠存在。摧毀和消滅他們的運動純粹是瘋狂的。由於對疾病的真正
原因視而不見，人類的有機抵抗力逐漸降低，以至於人類不再等待外
來的感染，而是屈服於體內蜂擁而至的細菌。 。因為在人體有機體中，
那些無法對最卑劣的動物造成任何傷害的細菌，會與由肉、麵包、
奶油和糖形成的脆弱、無價值、不活躍的細胞面對面。那麼，毫不奇
怪，它們會落在這些細胞上並貪婪地吞噬它們。明智的人應該清
除體內每一個無用的細胞，之後沒有微生物敢接近那些由高貴的水果、堅
果和穀物產生的年輕、強壯和強壯的細胞。這確實是「改變正常生理
機制和條件的本質」。

細胞和細菌的共生進入感染狀態” ,達維多夫斯基無法給出解釋。

抗生素作為治療劑的作用是暫時的且具有欺騙性。人們逐漸對
他們感到失望。
它們可以在短時間內中和細菌活動的影響,削弱細胞,並為以後更嚴重
的感染掃清道路。

我對抗生素有最切身的體會。由於缺乏天然營養,我的孩子經常因
自身感染和自身中毒而出現不規則的持續發燒,體溫通常在37.8°C之間波
動。和38°C。我帶著兒子去了巴黎,並將他託付給那裡最傑出
的「專家」照顧。不幸的是,透過不加選擇地使用抗生素進行實驗,他們將
體溫提高到了 40-41°C。並導致他的心臟和腎臟退化,最終在無法診斷出
他的病情的情況下殺死了他。

同樣的事情也發生在我女兒身上,但仍然
兩年後,發生了更大的暴力事件。我把她安置在漢堡的安沙霍赫兒
童醫院(Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ,那裡的沃夫岡·蒂林
醫生對我可憐的孩子進行了最不人道的實驗。他每天抽取大量
的血液,進行各種實驗室測試,或註射到數十隻可憐的老鼠和兔子體
內,假裝通過繁殖細菌,他希望識別出導致這種疾病的實際生物體,
但實際上他無法透過不尋常的臨床檢查來確定。我孩子的體溫越
高,抗生素的劑量就越大,品種就越多樣化。隨著抗生素劑量的增
加,體溫也越來越高,直到在39°C之間持續波動。和 41°C。腎炎
的症狀也變得更加明顯。透過他的「科學」手段,他加速了這種疾
病的發展,將其「正常」持續時間四年縮短至僅一個月。他把這
孩子當成傀儡,嚇唬我們,讓我們相信了錯誤的想法

如果她不服用可的鬆或進行內部活檢，她的壽命不會超過一周。

正是在那些日子裡，我接觸到了 Bircher-Benner 的德語
題為"營養疾病"的論文（"Ernahrungskrankheiten"，Erster Teil，
1933）。我立刻把女兒帶出了那家醫院，並將她託付給自然營養的照顧。隨著魔杖的
突然一揮，我孩子的體溫降到了37°-37.5°C。尿量也從每天200立方公尺增加到每天2
公升。一週之內，她站起來，穿過房間，為那位無情的醫生開門，這位醫生目瞪口呆，
害怕丟臉，以各種毫無根據的藉口拒絕給我醫院的複印件。記錄和臨床檢查。

如果我繼續用純生食餵養孩子，她今天肯定還活著。但當時我把生食當作一種
治療手段，對人工維生素仍有信心。為了近距離熟悉Bircher Benner醫師私人診所
的營養系統，我帶著孩子從漢堡來到蘇黎世，並在那裡療養院待了23天。順
便提一下，不幸的是，伯徹·本納博士去世後，他的營養系統因熟食、乳製品、維生
素和其他藥物的引入而發生了極大的變化。

不管怎樣，在她病情迅速好轉的鼓舞下，我認為部分透過生食、部分透過熟食和
人工維生素來恢復她的健康是可能的。無論如何，我們只能將她的生命延長四年。

我本人就是人類戰勝自身感染的傑出典範。 20多年來，我一直患有慢
性支氣管炎，每年都有好幾次，我總是在最嚴重的感冒發作時臥床不起。然
而，生食改變了這一切，儘管在過去的十年裡，我全年都睡在露天下，有時在寒冷的
冬季霜凍達到 15 或 16 度，而微生物仍然在原處，

我沒有咳嗽過，也沒有感覺到一絲感冒的跡象。我想補充一點，冬天在露天睡覺並不需要特別的英雄主義。所需要做的就是好好遮蓋身體並保持臉部暴露在新鮮空氣中。此外，戒掉熟食也很重要，這樣可以消除失眠、在床上打滾的原因。

癌症是細胞極度退化的結果

與所有其他疾病一樣，癌症的原因也是如此根據自然法則很容易解釋。

細胞學家進行了大量的研究，以發現正常細胞和癌細胞結構之間的差異。一般來說，他們發現癌細胞是非常常見的細胞類型，缺乏必要的結構和執行任何有用工作的能力。它們的唯一目的是吞噬蛋白質（建築材料)並繁殖。

我們知道，假人的細胞擁有完全相同的品質。假人細胞所遭受的退化與癌細胞細胞所遭受的退化程度只有一級的差異。就位置而言，在某些情況下，真人成功地控制了假人的細胞。他將它們散佈在他的有機體的自由空間中，他用它們填充空腔，他將它們放置在他的皮膚下，他將它們與他的正常細胞混合，因此，至少在一段時間內，他保留了敏感的器官和系統他的身體擺脫了他們壓力的危險。

大家肉眼都能看到假人的巨大質量，有時達到60-70公斤重。如果將數千克的質量放入任何腺體或器官中，則特定腺體或器官的活動肯定會在由此產生的壓力下癱瘓。癌症正是以這種方式結束了一個人的生命。

假人的細胞，就像癌症的細胞一樣，被稱為透過廚房裡為人們準備的食物而存在

主要目的是成為此類食品的狂熱消費者。透過真實人物的防禦努力，
假人的細胞無法完全吸收透過成癮管道引入體內的大量非自然物質，因
此這些物質的很大一部分會無目的地流失。被燃燒並變成多餘的熱
量。為了自由地消耗那些過量的食物，虛假人的細胞努力獲得獨立，在
他們想要的任何地方定居並吃飽。當它們中的一個或幾個成功時，它們
就會開始以令人難以置信的速度吞噬貪婪主人提供給它們的食物。於是，
從一、兩個微不足道的細胞開始，一個讓全人類陷入致命恐怖的怪物就誕
生了。

在眾多的病理過程中，我們並沒有遇到類似的情況，即億萬個細胞中
只有一兩個細胞死於疾病。

目光敏銳的人，擁有敏銳的洞察力，能夠佔據他的頭腦
面對基本問題，我們不禁會想，科學家在這些愚蠢的問題上浪費了
時間、金錢和精力。為了解釋癌症的發生，他們列出了大約400種不同
的致癌物質，這些物質除了飲食因素外，與致癌的基本原因沒有絲毫
關係。每個人都必須問自己這個問題：「當然，所有的毒物、射線、慢
性刺激、損傷、燒傷、病毒、尼古丁、焦油和許多其他物質，作為有害因
素，可能會剝奪細胞的複合體結構和它們的工作能力，或破壞、消
瘦、壓碎和殺死它們，但是它們透過什麼可能的方式在一兩個細胞中誘
導出如此巨大的增殖能力，使它們能夠在很短的時間內時間，推倒
然後徹底摧毀人體的整個奇妙大廈？”

那股可怕的力量是由生物體的主人親自精心烹調、烘烤、準備
並呈現給怪物的。

自己的最終毀滅。癌症是細胞極度退化的活生生證明,也是不自然營養的必然
結果。

在研究過程中,科學家一次又一次面對癌症的真正原因。他們手中握有無可辯
駁的證據,他們審視了一會兒,甚至證實了這一點,但每當討論改變現行飲食製度
的問題時,他們就驚愕地閉上眼睛,如遭雷擊,他們一刻也不猶豫地緊跟在後,因為
他們不希望看到自己的營養習慣出現任何不自然的現象。特別是,人們不想批
評他們所吃的麵包,多年來他們一直將麵包視為神聖之物,卻沒有想到,當麵包到
達餐桌時,它已被一次又一次地通過研磨的方式褻瀆了。 、過篩、揉捏、烘烤。

細胞學家清楚地看到,癌症是由缺乏專門結構和運作能力的細胞產生的,
但在他們看來,所謂健康人的所有細胞(即使它們是非自然營養的產物)主要是完全
發育和完美的細胞,後來由於某些致癌物質的影響而被剝奪了其正常屬性。換句話
說,工廠缺乏適當的機制,其生產中的缺陷與各種偶然因素有關,但與供應給該工
廠的建築材料或原材料的性質和品質沒有任何關係。生產所必需的材料。他們不希望
看到所有熟食者的器官永遠被數以百萬計的細胞淹沒,這些細胞已經失去了適當的
結構和功能。現在我將引用考德里的《癌細胞》中的幾段話,讀者將從中清楚地
看到癌症的真正原因是多麼簡單和明顯。

癌症是。

Cowdry 寫道(第 11 頁):「隨著其前驅細胞的全部或部分專門服
務功能的喪失,癌細胞也會失去使該特定功能的結構特徵。

可能的。沒有功能就無法維持結構，就像沒有相應結構就無法維持功能一樣。」考德里忘記添加最明顯的事實，透過該事實，癌症的秘密將被一勞永逸地解決。

也就是說，為了維持結構和功能，原料是必不可少的必需品，當這些原料轉化為熟料時，結構和功能都不會被維持。

對於細胞的正常生長，Cowdry 引用 Rusch 的話：「正常的原始細胞包含許多最終決定分化的潛在機制。當成分達到一定的定量水平時，這些機制就會變得功能活躍」（第 15 頁）。在轉變為癌症的過程中，"致癌物會導致細胞的一種或多種特殊功能發生變化。由此產生的變化是可遺傳的。"但是，「遭受這種遺傳性改變的細胞在成為完全自主的腫瘤之前可能需要額外損失輔助因子」（第 17 頁）。

癌症不是由完全發育和特化的細胞產生的。
"卵子和精子是高度分化的細胞，它們不會變成惡性的，也不會引起由精子或卵細胞在不受通常限制的情況下繁殖並侵入屬於正常、表現良好的細胞的區域組成的癌症"（第333頁）。

癌細胞的主要活動是尋找含氮物質、吞噬動物蛋白質、奪取胺基酸、合成異常蛋白質以及其他進行各種類似性質的活動。癌症被認為"就像一個'氮陷阱'，從體內去除氨基酸，但不允許任何明顯的返回"（第39頁）。下面進一步指出（同上）："惡性細胞的氮代謝似乎是通過從行為良好的細胞中獲取它們迫切需要的、為身體正常服務的物質來進行的。"如果將「迫切需要」一詞替換為「極其無用且有害」一詞，那麼這個謎團就很容易解開。 Christensen 和 Henderson (1952) 認為胺基酸的優越性

癌細胞的累積「是消耗動物中腫瘤細胞生長和增殖的重要因素」（同上） 。在他們看來 ，動物的浪費不是因為缺乏天然食品 ，而是因為胺基酸數量不足。

癌細胞不斷合成蛋白質 。考德里寫道 (p. 152） ：「惡性腫瘤通常被認為與蛋白質合成異常和可能形成異常蛋白質有關 。蛋白質和核蛋白的持續淨合成在生長的腫瘤中提供新的細胞物質 ，而這些物質的合成正常非生長組織中的物質通過等效分解來平衡。”他在另一處引用了 Caspersson (1950) 的話：「惡性腫瘤細胞和正常生長的細胞之間在蛋白質形成系統的發育方面似乎存在根本差異 。在惡性腫瘤細胞中 ，細胞內抑制機制 ，通常限制蛋白質形成系統的活性 ，但或多或少停止了功能 ，導致細胞化學圖譜發生特定變化」（第10-102 頁） 。是否需要強調 ，所涉及的蛋白質不是從葡萄或蘋果中獲得的蛋白質 ，而是那些在廚房中煮熟或烘烤並被正常細胞排斥的蛋白質？

進一步的科學研究表明，癌細胞中的脂肪高於正常水平 ，而維生素和礦物質則低於正常水平。

考德里承認，「細胞 ，無論是惡性的還是其他的 ，都是幾乎難以想像的複雜的小個體 。也許每個細胞都可能有多達10,000 種不同的生化成分 ，從無機離子到最複雜的蛋白質和核蛋白 ，它們之間直接或間接相互作用。 ..活細胞中的活動平衡 ，即細胞生命的整體公開表達 ，必須是這些材料之間非常複雜的動力學相互作用在任何時候的函數 。要完全定義任何細胞的狀態 ，一個需要用動力學術語來描述所涉及的多重關係 。因為定量確定以上是不可行的

一次只有幾個變量，我們只能獲得整個複雜情況的非常有限的視圖。處理4 或5 個組成系統的數學公式存在巨大的困難，更不用說處理數千個變數的數學公式了。」（第151-152 頁）。因此，我們的科學家，全人類的命運掌握在他們手中，但對這個問題知之甚少。然而，儘管他們的知識匱乏，他們卻忽略了構建這些複雜細胞的本質，並誘導人們相信，透過他們自己的精確計算，他們可以確定這些複雜細胞的確切定性和定量要求。細胞中的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質等。

他們甚至先蔑視總工程師的智慧，不同意他的規定，然後在他們的工廠裡炮製各種物質提供給我們。他們的行為是可笑還是可悲，讓讀者自己判斷吧。

研究科學家收集了大量證據表明節儉或飲食限制可以預防或至少限制癌症的發生和發展。第一次世界大戰期間，丹麥、俄羅斯、德國和奧地利實施嚴格的食品配給，癌症死亡人數比戰爭結束時廢除配給後少。 Hindhede (1925) 認為，過度餵食導致了隨後死亡發生率的增加。

考德里引用了在動物身上進行的實驗的例子：「麥凱（McCay，1947)對莫雷斯奇（Moreschi，1909)的研究進行了擴展，他們傾向於證明飲食限制可以預防或減緩動物腫瘤的生長。

莫雷斯奇移植到小鼠體內的肉瘤與所提供的食物量大致成比例。飲食受到限制的小鼠壽命更長，而且將腫瘤移植到它們體內比完全餵養的小鼠更困難。

「麥凱和他的同事在以下方面做了相當出色的研究：
透過將飲食能量減少到足以維持生命但不足以生長的水平，大鼠的發育遲緩。
一組就這樣舉行了

幼鼠的壽命超過700天，另一種則超過900天而沒有成熟，儘管老鼠在通常情況下的平均壽命約為600天。當給予足夠的熱量時，智力遲鈍的老鼠就會成熟，總共可以活1,400 天或更多天 超過正常壽命的兩倍」（第394-395 頁）。同樣，根據McCay、Sperling 和Barnes（1943)的說法，「腫瘤的發展對於生長遲緩直到成熟後的老鼠來說，這種影響可以忽略不計」（第396頁）。如果這些老鼠只吃生食的限制飲食，就不會獲得多麼美妙的結果。

進一如此殘酷的屠殺，數倍縮短壽命的飲食？

人們多次努力透過參考人壽保險統計數據來闡明體重與癌症死亡率之間的關係。 1913 年，人壽保險醫療主任協會和美國精算學會的聯合委員會處理了 20 至 62 歲男性購買的 774,672 份保單。結果發現，30-44歲投保男性的癌症死亡率以每10萬人計算，超重37歲，標準體重32歲，體重不到24歲。對於45歲及以上的老年族群來說，

相應的比率分別為 156、144 和 120。
根據聯合中央人壽保險公司 1932 年分析的記錄，從超重 25% 或以上到體重不足 50%，癌症死亡率如下：143、138、121、111、114 和 95，數字111指的是「正常」體重。最近，根據大都會人壽保險公司的統計公報（1951 年），超重男性因心血管腎臟疾病的死亡率

又是標準的一半，而糖尿病的則約為標準的四倍。這些都是虛假之人
給予人類的恩惠。

1900 年至 1950 年間，美國心血管疾病和癌症死亡率的成長如
下。 50年間，癌症死亡率從每10萬人口64人上升到139.6人，心血管
疾病死亡率從每10萬人244人上升到478.1人。整體而言，1950年每
10萬人口因十大原因死亡的803.9人中，心血管疾病和癌症佔617.7
人。更重要的是最新的數據，參考1964年。癌症死亡率現已上升至151.3，
而心血管疾病死亡率則上升至508.6，合計939.7人中的659.9人。原因。
這些都是醫學「進步」的驚人成果；醫生、醫院和藥物的多樣性所帶來
的令人震驚的結果；食品「精煉、提純」的必然產物。人們完全可以想
像，如果目前的「進步」再持續50年，會是什麼樣子。

根據美國1964年的官方統計，僅佔總死亡人數的1.4%歸因於「症
狀、老化和不明確的狀況」。當然，在這一類別中，老化只是一種推測，因
為在食用熟食的人中，沒有人會衰老。而在真正文明的條件下！如果沒
有意外和災難，所有人類都會在高齡死亡。

在自然環境中的野生動物中，癌症的發生率尚不清楚。然而，在讓
圈養猴子長時間食用變質食物後，有可能觀察到一、兩個類似癌症的腫
瘤。考德里宣稱：“唯一完全沒有證據表明偶爾發生癌症的一大類生物
體棲息在海洋深處。”

196）。這是因為人類的破壞之手還沒有

到達他們那裡。考慮到他們的世界無論是面積還是人口都比我們的世界大得多，他們的免疫力就更加顯著。

正如我們所說，在研究過程中，科學家面對癌症的基本原因，他們觀察並確認它們，但他們完全漠不關心地忽略了它們，就好像他們的探索是別的東西一樣。「攝取過量或缺乏某些飲食成分可能導致人類癌症的觀點正在從另一個來源獲得認可。

動物飲食的實驗改變可能會使所有隨後存在或不存在癌症的差異」（第 220 頁）。

他們甚至直接感知天然食品的效果。考德里在這一點上非常明確：「最終，事實開始顯現，一些動物在餵食天然食物時比餵食高度純化的食物時更不容易患腫瘤。Silverstone、Solomon 和 Tannenbaum (1952)觀察到，與採用半純化成分（主要是酪蛋白、玉米澱粉、部分氫化棉籽油、合成維生素和此外，C3H雄性小鼠的半純化飲食促進了良性肝癌的發展。腫瘤發展的差異與熱量攝取、體重或蛋白質、脂肪、維生素和礦物質比例的顯著差異相關。飲食中的礦物質。作者謹慎地指出，不應假設其他類型的腫瘤反應不同」（第 403-404 頁）。

「Engel 和Copeland (1952) 發現，與那些餵食半純化飲食的斷奶AES 和Sprague Dawley 大鼠相比，餵食天然食物（庫存飲食)的斷奶AES 和Sprague Dawley 大鼠，由致癌物2-乙醯氨基芴誘發的乳房腫瘤較少。差異相當大」（第404 頁））。

讀者無疑地觀察到了他們給實驗小鼠的是什麼類型的食物：酪蛋白、澱粉、棉籽油、合成維生素和鹽等高度純化的材料。這些物質的混合物被研究科學家誤稱為「正常飲食」。他們從田裡收集100%沒有癌症的老鼠，把它們關在籠子裡，對待這些可憐的生物就像「嬌弱」的孩子一樣，讓它們近親繁殖，用「正常飲食」餵養牠們，幾代之後把它們變成了現在的樣子。他們稱之為「純近交系小鼠」。

據他們介紹，這些「近交系小鼠」處於特殊的病理狀態，其中高達80%的品系易患「不明原因」的「自發性」腫瘤。所有熟食者都處於完全相同的病理狀態。

現在讓我們看看科學家是否能夠得出任何有用的結論
從上述引人注目的證據得出的結論。不幸的是，答案是否定的。事實上，考德里煞費苦心地拒絕接受最有價值的數據，以免他的任何讀者愚蠢到認為放棄無數種類的食物和飲料中的一種或另一種，這些食物和飲料通常被認為是文明的適應症。他是這樣說的：「在解讀動物的人類癌症數據時必須謹慎，尤其是與飲食有關的數據。人類，除了接近飢餓的水平外，都是雜食性的，習慣於攝入多種食物來自世界各地的動物；而動物則適應當地來源的相當統一和簡單的飲食」（第220頁）。作者到底有多巨大的誤解，讓讀者自己去判斷吧。

“既然人為地增強了這些與世隔絕、被寵愛和受保護的、近親交配的小鼠品系對癌症的遺傳易感性，那麼癌症實際上是如何在它們身上產生的呢？”Cowdry 問（第 350 頁），但無法找到問題的答案。

「認識到某些小鼠品系具有強烈的器官特異性遺傳易感性，這突顯了我們對細胞易感的致癌物性質的無知。這些小鼠在籠子裡過著非常受庇護的生活。它們通常被關在有空調的環境中。”

房間和他們的飲食非常穩定。他們沒有接觸任何已知的物理、化學或生物致癌物」（第 349 頁-
350）。考德里故意對這樣一個事實視而不見：真正的物理、化學和生物致
癌物正是他自己為那些可憐的老鼠創造的條件。這些措施包括剝奪它們的自然環境
和營養，將它們隔離關在僻靜的籠子裡，庇護、寵愛和保護它們，人工近親
繁殖，讓它們不受干擾地呆在空調房裡，給它們餵酪蛋白、玉米澱粉、棉籽油、合成
維生素和鹽。

在其他地方，Cowdry 帶來了兩張實驗數據表，以顯示透過改變 (a) 飲食蛋白質
和必需氨基酸以及 (b) 飲食 B 群維生素來改變癌症發展。然後他發表了以下評論：
「維生素和必需氨基酸可以改變癌症的產生...解釋這些和其他發現很困難。不應
假設缺乏或過量的特定飲食物質直接作用於其中的組織。發生了腫瘤性變化」
（第401 頁）。這顯然是對現有數據的拒絕。這等於說，工廠經營的好壞與供
應給它的原料的和諧或不和諧沒有任何關係。

考德里寫道：「正如格林斯坦（Greenstein，1947)所正確警告的那
樣，根據這些發現為人類製定一些癌症預防飲食還為時過早。」然後補充道：「一
方面，人類的壽命比這些人的壽命長得多。實驗動物認為，在致癌潛伏期的許
多年裡，在某些情況下幾乎達到四分之一個世紀，堅持這種假設的飲食是不可
行的」（頁401）。

儘管如此，「動物長期持續餵食不足肯定會降低幾種自發性腫瘤的發生率」（第
429 頁）。

「現有數據主要與腫瘤的發生率有關，而不是與
他們開始後的成長率。中的少數實例

就我們目前的知識水平而言，飲食因素改變生長的證據不足以作為任何治療措施的基礎」（第402 頁）。在我們看來，考德里對降低腫瘤的發病率不感興趣；他感興趣的是只是在尋找治癒癌症的治療措施的問題上，這不是透過糾正我們的營養習慣，而是透過某種奇特的藥丸或其他藥物的作用。

知道科學家何時何地最終了解癌症的真正原因是很有趣的。到目前為止，他們已經發現了大約400 種"致癌物質"，考德里對此說道："在醫生面臨的癌症中，可能只有不到百分之一的癌症是可檢測到的實際致癌物質或致癌物質的組合」（第390 頁）。

與此相反，我們已經看到，在一個案例中，「正常」(非自然)飲食如何促進100 隻無癌小鼠中的80 隻患有腫瘤，在另一種情況下，198 隻小鼠中有150 只患有腫瘤。部分限制該飲食將這150 只腫瘤減少到38只；它的配給大大抑制了整個國家的癌症發病率，而用天然營養替代它往往可以完全預防癌症的發展。人們可能會期望考德里現在將天然營養視為對抗癌症問題的答案，並停止浪費他把時間花在對所有其他致癌物進行徒勞的研究上。相反，他甚至沒有準備好將癌症的唯一原因，即營養不良，歸入他的其他致癌因素之中。他稱其僅僅是一個「修飾」因素，並透過毫無根據的論點低估了它。

他仍然對惡性細胞的行為感到困惑，他寫道（第 43 頁）：

「幾乎不用說，亞里斯多德或達爾文，如果他今天和我們在一起，也許能夠將我們所了解的有關癌細胞的所有事實匯總起來，並對其惡性行為提供解釋。也許在未來的歲月裡，這一切將會實現，我們會想知道為什麼我們這麼長時間仍然盲目。同時，我們在這裡和那裡學習一點點，取得了停滯不前的進展。但我想指出，這裡既不需要亞里斯多德，也不需要達爾文。考德里走出他的實驗室的範圍就夠了，暫時忘了它的存在，將目光投向了

星星、太陽、月亮、樹木和花朵，在精神上投入它們的奧秘中，並感知整個世界以多麼精確的規律旋轉。任何科學家都可以摧毀那個世界並建造自己的世界來代替它嗎？科學家摧毀了那個活生生的、那個移動的世界，並為人類呈現了一個他們自己建造的世界，用他們的麵包、他們的氨基酸、他們的人造維生素和他們的合成鹽。有趣的是，在讀完這些文字後，科學家是否仍會將自己的知識置於地球自然智慧之上。

考德里進一步列舉了大量惡性腫瘤自然消失的案例，最後得出以下結論（第545頁）：

「1.一些非常小的原發性癌症偶爾會出現在大乳房、前列腺和子宮的數量。其中許多不會發展，而是潛伏多年或自發性完全消退。

「2. 發育良好的癌症的大小發生變化，通常是暫時的，這種變化並不罕見。這些變化可能是由影響惡性細胞和基質體積的許多因素的作用引起的。

「3.偶爾會出現不明原因的惡性腫瘤類型變化。

4. 有幾個關於失蹤的例子兒童神經母細胞瘤。在其中一些中，這與惡性細胞的進行性分化有關，原因未知。

」 5. 一些癌症完全消退的驗證案例已被描述，這不能歸因於所給予的治療。顯然，某些種類的惡性細胞在極少數情況下是受生理機制控制的。”

如果不是患者營養習慣的偶然和難以察覺的變化，那麼腫瘤自然消退的原因可能是什麼？成功的方法只有一種

癌症的治療。腫瘤必須先被剝奪變質的食物,然後必須透過將天然營養素的攝取量減少到最低限度來使其挨餓和死亡。必要時,正常細胞也可以在一定時間內保持半飢餓狀態。腫瘤消失後,它們很容易恢復到以前的強度。

準備熟食的勞力和費用是 除了純粹的浪費之外一無所有

正如我們已經看到的,真正的男人只靠生食過活。世界上所有吃過的熟食和飲料都毫無目的地消失了。
花在他們身上的錢就白白浪費了。乍一看,這個說法可能令人難以置信,但這是簡單的事實,我已經透過自己的親身經歷得到了證明。

一開始,我們認為我們應該增加生食攝取量與熟食攝取量減少的比例相同,但我們很快就意識到我們錯了。儘管在最初時期,為了恢復身體所遭受的持續損失並透過補充新鮮的活性細胞來重建器官,對天然食品的需求相當大,但後來這種需求逐漸下降。

我們也對女兒阿納希特所吃的少量食物感到驚訝。她的母親出於對營養不良的先入為主,常常強迫她多吃點,但孩子始終不肯。漸漸地,我清楚地認識到,原始狀態的水果和穀物是最高品質的極其濃縮的營養物質,因此,極少量的水果和穀物就可以完全滿足我們機體的需求。這就是為什麼不應該強迫吃生食的孩子吃超出他意願的食物。當我們聽到一個人連續幾個月只靠一次約會或每天吃一個核桃時,這並不是童話故事。

吃熟食的人可以大吃一盤熟食,因為它們不含真正意義上的營養。

草食動物則消耗大量的草，因為草在很大程度上是由粗飼料組成的。其中真正的營養成分是分散的狀態，而且數量非常稀少。

這些動物每天要多次排空腸道中的大量粗飼料，而正常的生食者每天只需要運動一次。過度脹氣、糞便中存在未消化的水果殘留物以及需要每天大便一次以上，這些都是飲食過量的跡象，而溫和的生食者一定要避免這些情況。我平常吃的水果量並不比任何一個喜歡吃水果的熟食者消耗的量多。為此，我每天添加一盤玉米沙拉，這可以彌補所有熟食者由於天然食品不足而存在的營養缺口。當然，這種簡單的食物已經容不下我以前吃的所有變質食物了。

如果整個世界突然醒悟並採納營養的自然法則，那將會是怎樣的景象呢？即使水果的產量保持在目前的水平，在讓每個人每天一盤蔬菜或玉米沙拉從而充分滿足全世界的營養需求之後，所有動物性食品仍然會出現不必要的過剩，糖、茶、咖啡、可可、酒精和非酒精飲料、菸草、人造奶油以及當今消費的大部分豆類和穀物。

現在讓我們來看看這些變質的食物到底會發生什麼目前世界上正在消費的。事實上，它可以透過三種方式處理。

1.由於特化細胞的補充不足，真正的人必須忍受煮熟的食物中形成的一定數量的寄生細胞的存在，以維持其器官和系統的最小體積。

2. 假人食用大量變質食品。

3.無論個體是否只有一個身體，或者是兩個身體的組合（如其相對瘦弱或粗壯所示），食物的多餘部分，通過成癮和它超出了細胞的吸收能力，簡單地燃燒掉並通過各種渠道離開身體。由此浪費的食物量佔食物總攝取量的很大一部分。

這個問題最可悲的方面是，特化細胞花費大量從天然營養中獲得的能量來分解假人的食物，將它們吸收到血液中，以確保順利工作。排泄器官並排除煮熟食物的有害影響。例如，整天不停地工作，活躍的細胞有權休息一下；相反，他們不得不在床上翻來覆去，直到天亮，以便將虛假男人貪婪地引入體內的多餘熱量從有機體中排出。

過去，我的暴食和肉癮達到了非同尋常的程度。結果，我一生都失眠了。我不記得曾經在午夜前入睡，或曾經早起看過日出。我以前常常睡到凌晨三、四點，八、九點就起床，頭很沉。幸運的是，採用生食後，我的失眠症完全消失了，但如果我想在晚上吃一頓豐盛的晚餐，我就不得不保持清醒直到天亮。自從兩歲起，Anahit 就再也沒有在夜裡醒來過。

熟食中的維生素和鹽是假的、死的、不平衡的和有害的。煮熟的食物只不過是破碎的建築材料和錯誤的燃料；由此類建築材料形成的無用細胞對正常細胞來說是不必要的負擔。從這種燃料中獲得的熱量過多且有害，而由此產生的能量（動力能)則是多餘且毫無價值的。這種能量在工作時間之外漫無目的地啟動工廠的馬達；它迫使心臟以正常速度的兩倍工作；它

擾亂了整個工廠的重要機制所急需的休息，反而使它們疲憊不堪，徒勞勞累。失眠是其有害影響的一個例子。

當不明智的醫生開發出減少肥胖的方法時會發生什麼？他們計劃全面限制每日食物攝取量，因此他們的禁食清單包括核桃、杏仁、葡萄乾、棗子、無花果、香蕉等必需的高營養食品。換句話說，它們減輕了接受治療的人的體重，但代價是使他更加消瘦和虛弱，從而嚴重損害了他的健康。在這種情況下，透過減少變質食品，假人僅僅失去了一些多餘的燃料，而透過限制天然食品，正常細胞被剝奪了一些極其重要的營養物質。由此可見，假人堅守原地，真人則愈加憔悴。

我們遇到了一個非常有趣的例子來說明限制的影響
癌症研究期間的飲食。在討論這個問題時，Cowdry 指出：「很明顯，飲食限制帶來的乳癌發生率降低與小鼠卵巢活性降低有關」（見前引第 398 頁）。我們還想要什麼？乳癌的病因由此被發現。現在，醫生需要完全停止女性卵巢的活動，以完全避免她們罹患乳癌。

但對於真正發生的事情肯定有一個非常簡單的解釋。不加考慮地限制卡路里攝取量會對身體產生兩種相反的影響。一方面，限制食用變質食品可以抑制癌症的形成，另一方面，減少天然食品的攝取會幹擾卵巢的正常活動。

醫學科學充滿了這種可悲的矛盾。當一個
某些疾病會吸引非天然食品的有害電流，患者的機體會獲得部分對其他疾病的免疫力。例如，患有糖尿病的人，

動脈硬化和某些傳染病者較少罹患癌症。甚至有人進行了瘋狂的實驗,讓人們受到各種細菌的影響,以達到所謂的預防癌症的目的。

同樣的事情也會在疫苗接種期間以較小的規模發生,透過誘發較溫和的疾病,可以保護兒童免受以後的嚴重攻擊。一旦人們決定透過自然法則來保護孩子的健康,這種不自然的措施就變得沒有必要了,無辜的孩子將不再需要接種危險的疫苗,疫苗接種也將成為歷史。

實驗表明,一旦假人被召喚進入存在,部分飲食限制並不能阻止其發展。即使食品發生10-15% 的變質也足以保持活力。明智的人應該小心,不要給那個怪物一粒營養。我已經完全清除了腳關節處的所有痛風性結核,但如果我有機會吃肉,幾個小時後,錘子敲擊就會告訴我,尿酸已經滲透到我的大腳趾關節中。在我研究生食的早年,我經常做這些實驗。

顯然,清除尿酸的地點仍然是空的,而通往它們的道路仍然敞開。一塊肉一進入體內,就會轉化為尿酸,然後迅速地佔據它指定的位置。

假人的細胞也不會輕易撤退。他們說謊遭到伏擊,半死不活,但滿懷期待。一旦一塊變質的食物到達它們,它們就會開始復活並繁殖。
體重的控制應該完全交給天然食品。那些認為過度減肥對健康不利的人,實際上是在建議你滋養和滋養數十公斤的病細胞和寄生細胞,以保持身體的豐滿。在殺死假人的同時,自然營養會緩慢而堅定地將真人的體重增加到自然要求的正常標準。

去掉那些無用的肉塊後，這個原本體內裝載著40-50公斤病變細胞、靠著支撐根本爬不上台階的人，現在可以毫髮無傷地跑上山了。這樣的人永遠不必擔心自己的體重會迅速下降；相反，他應該為此感到高興。一個理智的人，不應該容忍自己身上有一粒無用的肉。簡而言之，每個人最終都應該認識到，透過將每一口煮熟的食物引入他的身體，他滋養了這個虛假的人，他無情的敵人，他冷酷的劊子手；他患有所有已知和未知的疾病；他為自己的死亡鋪平了道路。

熟食者認為，要保持身體健康，就必須吃得好。在他看來，空腹意味著身體飢餓。他不知道這個吃飽了肚子的人真的是個病人。他的胃發現很難在適當的時間排出不自然的食物。另一方面，生食者的胃總是空的，或者無論如何，胃很輕，以至於他感覺不到任何東西的存在。他感到腸子飽脹，因為那是他吃下的食物立即轉移的地方。即使多餘的食物也不會在他的胃裡停留太久。它迅速進入腸道，並在消化或未消化的情況下離開人體，不會對有機體造成最小的傷害。

因此，生食者的胃中不會產生氣體。
食者。如果攝取過多的食物，腸道內可能會產生氣體，但它們往往會透過正常途徑排出體外。當生食者在禁食幾個月後試圖吃一頓豐盛的晚餐時，他會更清楚地看到兩種營養系統之間的差異。就在那時，他想知道自己怎麼會過著如此病態而悲慘的生活，並將這種令人厭惡的生活方式視為正常。

熟食者的藥是完全的
錯誤的科學

正如我們所看到的，疾病是由於人類工廠整體原料的消耗而產生的。因此，只有恢復這些材料的完整性，才能恢復健康。但現代醫學的整個活動的基礎是什麼？醫生到底做什麼？他們徒勞地試圖透過變質的食物、人工維生素、鹽、激素和多種有毒混合物來恢復這種完整性，同時他們也切除並丟棄了整個已經受到不可挽回的損害和喪失能力的腺體和器官。天然原料分解的結果。

全人類都活在可怕的無知之中。認為對熟食者來說，食用煮熟的東西是很自然的事情，而依照自然法則進行營養則是一項實驗，而且是一項危險的實驗。事實上，人類在不知不覺中破壞了大自然所形成的完美平衡，幾千年來他們一直在透過熟食、人工製劑和有毒物質進行無意義的實驗，以尋找新的平衡，即他們自己的平衡。這些實驗的直接結果是當今世界上流行的眾多疾病。

當我邀請人們採用生食時，我並不是提出新的實驗。相反，我敦促他們停止一直在進行的荒謬實驗，回歸自然的生活方式。

因此，只要他不缺乏常識，讀者就不應該等待別人進行那個「新實驗」並告訴他結果。他應該立即停止危險的實驗，轉向正常的生活方式。

所有這些實驗的最終成果，是人類的研究實驗室是科學家希望用來養活世界的藥丸和粉末，而大自然實驗室的傑作是小麥、核桃和蘋果。我們都必須在這兩者之間做出選擇。所有煮熟的食物都是人造物質

剝奪了他們的自然品質。它們的營養價值與廣泛宣傳的維生素片和食品萃取物一樣多。

眾生種類繁多，沒有醫生，也沒有醫院和藥房，但除了那些在人類照顧下的以外，它們都沒有疾病，並按照自己的身體狀況完成了應有的壽命。憲法的製定時間從幾天到幾百年不等。由於其完美的身體結構，人類應該比地球上任何其他生物享有更長、更健康的壽命。即使在沒有完全生食的情況下，也有記錄表明，僅僅透過生活在避免食物極度變質的條件下，男性就能活到 150 至 180 歲。大多數人的壽命較短這一事實清楚地表明他們的生活方式出了問題。動物主要以植物的綠葉和莖為食。人類擁有最健康、最濃縮的最高品質的營養物質，這些營養物質透過這些植物的葉子和莖、樹幹和樹枝，聚集在種子和果實中。

現在是生物學家承認他們已經偏離了正確的道路並在錯誤的方向進行研究的時候了。此外，他們必須承認，不可能透過人工製劑來彌補天然營養成分的流失；毒藥沒有能力恢復各種器官的退化；我們的器官和腺體是我們身體不可分割的一部分，因此不得肢解或切除它們。今天，我向他們展示一個非常簡單易行的方法，可以有效、確鑿地解除人體的一切疾病。它是透過切斷非天然食物的供應來破壞體內患病和無用的細胞，並用天然營養素產生的健康和專門的細胞代替它們。為了完全相信我的論點的有效性，他們只需要幾個月的勞動。

如果醫生和生物學家的目標不是解放，那應該是什麼？
人類遠離疾病？生食是達到這目標的方法。

他們必須立即聲明他們是否確實希望看到
世界沒有疾病。如果他們能證明自己的計算比大自然的計算更準確，全世
界的生食者都死於疾病而不是恢復健康，我將立即帶著我的書退出競技
場，然後請保持安靜。否則，他們當然不能僅僅為了讓醫院和藥局的大門
敞開而強迫人類忍受疾病。

他們必須接受這樣的想法：從今往後，
烹調熟食及其建議將被視為反人類罪，而用毒藥進行「治療」將被
視為熟食時代的巫術。明智而仁慈的醫生會立即停止這些建議，並邀請
人們服從自然的法則。心中還有一絲良知的醫生，在寫下有毒物質和人
造維生素的名稱時，他的雙手應該顫抖；在念出熟食的名稱時，他的嘴唇
應該顫抖。他們的行動無異於給無辜者判了死刑。讓所有的父母也能認
識到這一點。

也許我的一些讀者可能不喜歡我的寫作語氣。在
在他們看來，我的表達應該更科學（用大多數人難以理解的拉丁術語
裝飾）、更安撫（順從）、更嚴肅（虛偽）、更妥協（不擇手段）、更禮
貌（撒謊)和更圓滑（失敗者））。但我更喜歡果斷、真誠、大
膽。即使我發現全世界都在反對我，我還是會。我相信，我會得到所有有識
之士的支持，也會得到後人的平反。

當我考慮推薦雞湯時，蛋黃
把雞蛋、炒肝、燉水果送給病人，尤其是小孩子，是一種犯罪行為，我並
不是誹謗。也不

當我將所有那些醫療手術視為巫術時，我是否違背了真理？為了給他帶來新的長壽，他們用有毒的刺激物擴張他的血管，用"鞭子的鞭打"刺激心臟的功能，用放血或退化的方法減少血液的量，並用人工方法稀釋它。伯徹-本納和許多其他有責任心的科學家也將此類操作視為巫術、欺騙和滑稽表演。

當然，當我依靠我的能力時，我並沒有犯下不謙虛的罪。我以個人極其有限的手段進行了艱苦的調查，然後根據我的發現，我宣布細胞學家犯了精神錯亂，因為他們首先燃燒天然食品中的數千種營養成分，使細胞極度退化，然後浪費數百萬公共資金徒勞地試圖透過發現一種人造物質來恢復這些細胞失去的所有機制和功能。

讓我們以一位醫生為例，我把我的兩個可愛的孩子託付給他照顧。首先，他以幫助消化、維持體力為藉口，禁止他們吃生水果，並推薦蜜餞和「營養餐」。後來，他將這些建議所引起的自體中毒和自體感染視為瘧疾，開出了可怕劑量的奎寧，再後來，透過無數的檢查和實驗，採用了最嚴格的「飲食」和大量的各種藥物和藥物。現代抗生素剝奪了孩子們最後的能量儲備。這樣的醫生無疑犯下了最可惡的罪行，儘管他所做的一切都是無意的。現在，為了讓他不再對其他孩子犯同樣的罪行，我們必須讓他明白自己的罪孽，讓他認識到自己犯下了最令人髮指的罪行。如果藥物

我的孩子們14年的時間如果直接使用，一支軍隊就會被徹底殲滅。

今天的情況或多或少是一樣的。在這個科學的時代
在進步的同時，我仍然看到無數面色蒼白、體弱多病的孩子，他們的母
親用各種鼓勵、威脅的方式強迫他們吃米、肉、蛋、麵包、蜂蜜、黃油和
糕點，同時又嚴禁他們吃黃瓜、黃瓜等。香蕉“不消化”，櫻桃、葡萄
“腹瀉”，桑葚、瓜類“上火”。我怎能冷漠地容忍這種可悲的事
態呢？

大家都知道人體的結構是多麼複雜。玉米粒具有完全相同的
複雜結構。
當我們讓它發芽時，它就會變成一個活躍、蓬勃發展的身體，像人類一
樣生活和呼吸，只是它不能說話和行走。
我們身體所有大大小小的組成部分的正常運作所必需的數千種物質
都通過最精確的計算以所需的數量積累在其中。當我們把活的小
麥變成麵包時，我們就破壞了其中除了灰燼之外的所有物質：死澱粉和
糖。善意的母親把這些骨灰想像成真正的營養品，把它們送給了她的孩
子，但她不敢給他活的小麥。

同樣的，世上一切煮熟的食物，被目光短淺的人視為良好營養的食
物，也只不過是一堆雜亂的、臭味十足的灰燼。生物學家在其中發現的
維生素和板條是非自然的、無生命的物質。

一旦活的植物細胞被煮熟，它就不再是營養了；它脫離了自然
狀態，變成了人造的東西。當一位母親給她的小嬰兒吃第一個麵包、奶
粉或其他煮熟的東西時，她就開始使用這些人造物質對她的孩子進行最殘
酷和不人道的實驗。

醫學的基本錯誤在於其可悲的短視。即使像考德里這樣傑出的
細胞學家也認為

小麥、種子和水果等活生生的完美食品是「來自當地的相當統一和簡單的飲食」。相較之下,他認為人類消耗的彩色灰燼是「從世界許多地方收集來的各種各樣的食物」(前引第220頁),並期望亞里斯多德能夠向他展示兩者之間的真正區別。

雖然強烈挑戰現有的治療體系,但我確實不對任何人懷有仇恨。我只是對所有男人和女人無一例外地抱有深深的憐憫之心,因為他們在不知不覺中、沒有經過反思的情況下,對自己、對他們的親屬、對人類犯下了這些罪行。但那些讀完這些文字後仍堅持自己的錯誤的人將受到每一個聰明人的譴責。

現在是生物學家必須選擇其中一個的時候了兩條路向他們敞開。他們要嘛必須接受自然無誤的智慧,立即將人類從所有苦難中解放出來,要么無視自然法則,僅僅依靠自己的判斷,認為白麵包優於活小麥,認為人造麵包是最好的。優於自然,並像以前一樣堅持有害的實驗。到時候結果會怎麼樣呢?讓我們假設目前的情況又持續了幾代人,在此期間毒品的數量實際上增加了一倍;人造維生素的數量增加了四倍,每棟房子都變成了醫院,每個人都成了醫生。當醫生自己比任何其他階層的人更容易死於疾病並且通常比其他人先死時,我們應該從這一切中得到什麼?

誤導世界的全部責任在於主要專家:研究生物學家和醫學教授。不能責怪普通醫生,因為他們只是將老師所教的付諸實踐。在熟悉工廠運作的所有細節之前,沒有任何工程師會被委託負責工廠的維護。當然,用一些基本的殘片來填充一群人是不可能的。

知識、奇特的猜想、假設和矛盾的理論,然後給予他們完全的自由,用成千上萬的毒藥、酷刑的工具和反复無常的命令來玩弄同胞的生命,而這一切都不受任何阻礙。讓我們假設世界上所有的醫學書籍和百科全書都是正確的。然後;為了記住它們,醫生需要十幾條生命,即便如此,他也無法理解人體有機體中無數過程的千分之一。

如果一個慢性病患者去看一百個醫生,他會得到一百個不同的處方和建議。因為醫生只是做實驗,而且是最有罪的實驗。那些現在對這些明顯的真理充耳不聞的人,明天將無法擺脫肩上的責任。當今天的孩子長大後,發現自己健康狀況不佳,沉迷於毒癮時,他們會要求所有生物學家、世界領導人和他們自己的父母負責,並要求知道他們在他們的行為中採取了哪些步驟。閱讀這些警告。他們還認為自己的智慧高於自然嗎?

如果他們不這麼認為,就必須立即停止破壞天然食品。這是大自然的堅定命令,不容許任何妥協。這是整個宇宙的法則。

但今天,人類生活在魔鬼的完全統治之下,魔鬼把地球變成了地獄。那些魔鬼,戴著美麗少女的面具,坐在了人類的餐桌和盤子裡;他們伏在他的臉上、他的下巴上、他的手臂上、他的腿上、他的脖子上和他的肩膀上,從他們有利的位置上,他們無禮地嘲笑他的感官。它們已經融入了他的身體,融入了他的內心和靈魂。

今天的「文明」人嘲笑過去時代的偶像崇拜，但他沒有意識到，他是比過去的偶像崇拜者更糟糕的偶像崇拜者。古時，人們樹立各種動物的形象來崇拜；今天，他們宰殺這些動物並崇拜它們腐爛的屍體。

當今的「文明」人無法想像其中的野蠻行徑
整個世界都活在當下。這位「嬌弱」、「心軟」的女士，看到孩子臉上的幾滴血，竟然暈倒了，她平靜地將血淋淋的羊心、羊肝或羊胸肉放在桌子上，切成碎片。一切都是冷漠的，沒有一刻想到這個可憐的生物在一個小時前還充滿了生機和活力。如果她從小就看到宰殺嬰兒和宰殺雞或羊的行為，她也會同樣冷漠地拿起刀，毫不猶豫地把羊心連同羊心一起切碎。那個寶貝的心，煮著吃。唯一不同的是，她的眼睛已經習慣了一個，卻沒有習慣另一個，否則她不會對肉店裡牛屍體旁掛著的血腥景象感到驚訝。和羊。

當今人類距離文明還很遠

只要人類堅持食用熟食，地球就不可能有真正的繁榮，也不可能有持久的和平。正是熟食滋生了世界上所有的戰爭和屠殺。

正是熟食孕育了邪惡的領導人和危險的獨裁者，如希特勒、列寧、史達林等，或像阿卜杜勒·哈米德和塔拉特及其追隨者這樣的殘暴罪犯，他們屠殺了亞美尼亞一半的和平人口，驅趕了另一半。一半的人離開了他們生活了數千年的古老家園，搶劫和掠奪了他們的農具、家園和家園。

花園、山脈和山谷,然後無恥地在整個「文明」世界的眼前遊行,完全不受懲罰。

儘管玉米產量不斷增加,但全世界穀物仍然嚴重短缺。

造成這種奇怪悖論的原因有三:首先,透過將全麥麵包變成白麵包,我們剝奪了它最後殘留的營養價值。然後,透過人工施肥的幫助,我們以犧牲品質為代價來提高農產品的數量。最後,虛假人的成長速度如此之快,以至於糧食產量的成長已經遠遠跟不上需求的步伐。

大多數農田被用來餵養肉類和乳製品行業的牲畜。

乍一看,人們可能很難想像人類將從生食中獲得的巨大好處。

幾乎在同一時間,每種疾病都將永遠清除,每種新的疾病和犯罪都將從地球表面消失。

同時,如果目前的狀況持續下去,預期壽命將增加兩到三倍,經濟進步的幅度將是人類數百年都無法企及的。

這些斷言是事實而不是虛構,而且,所有這些好處都可以透過非常簡單的方式獲得。我們要做的就是尊重最基本的自然法則,防止對有生命力的、完整的小麥的破壞。如果一個人有敏銳的洞察力,能夠洞察並感知活的、活躍的小麥和焚燒的麵包之間的區別,那麼人們就可以很容易地推斷出生食者的有機體和熟食者的有機體之間的差異。

食者。

現在讓我們來看看現任統治者所採取的態度
世界和其他負責機構對這些重要問題的解決。他們收到的來信
表明，他們饒有興趣地閱讀了我的第一本書，並且普遍同意我的觀點。我
沒有聽到任何地方發出任何不和諧的聲音。但這還不夠。我的書
不是一本讀完就可以放在一旁的有趣小說。這本書討論了我們世界上
最重要和最緊迫的問題。它應該被一遍又一遍地細讀，其中的每一句話都
應該仔細權衡並考慮幾個小時。

如果世界上的統治者將生吃問題僅僅視為例行公事的問題，並像所
有其他政治和經濟問題一樣將其提交給「專家」進一步研究和考慮，那
將是錯誤的。幾千年來，人們進行了無數的實驗和研究，但都慘遭
失敗。如今，當局的當務之急是引導人們結束這些破壞性實驗，回
歸正常生活。今天，每個明智的人都是區分自然和非自然、有生命的營養
和含有人造劣質材料的無生命膳食的專家。

統治千萬人的人，不容易
統治一個人，他自己。

拒絕生食原則的原因只有兩個：缺乏常識和缺乏意志力。不可能有
第三個原因。所有其他「理由」只不過是為了掩蓋這兩個缺點而提出的藉
口。身負重任、有自尊心的人不應該給任何人留下他們缺乏勇氣和道德正
直的印象。

那些已經實行了兩三個月完全生食的人，即使被帶到斷頭台下，也
絕對不會同意回到以前不正常的生活方式。關心自己並重視他人健康與
福祉的人

孩子們會毫不猶豫地進行兩三個月的「實驗」 。那些關心人民幸福和福祉（如果有的話)的領導人必須以自己的個人榜樣為全人類的繁榮鋪平道路 。這將是他們對人類最有用和最有功績的服務。

毫不誇張地說 ，熟食是不自然的，人造物質無法為我們的特殊細胞提供一粒營養 。此外 ，為提供它們而花費的費用和麻煩不僅是浪費性的浪費 ，而且是徹底破壞人的器官，實際上是人本身的手段 。最初幾個月的生食經驗將清楚地向大家表明這些說法的真實性 。這個問題值得我們思考一段時間。

在過去的幾年裡 ，大量的訊息來自地球各個角落的人們都對生食所取得的成功表示歡迎 。這些資訊表明 ，世界各地有成千上萬的堅信生食者 ，其中許多人已經治癒了嚴重的疾病 ，現在過著最快樂的生活 。這些人既不是專家 ，也不是科學家 ;他們只是受過教育和有教養的人 ，能夠透過自己的洞察力和判斷來理解生食的原理 ，並有勇氣做出必要的決定。

不幸的是 ，我的出版物的傳播遇到了一些嚴重的困難 。顯然 ，向全世界分發數百萬本免費書籍超出了一個人的能力 。我向英國和美國的幾家出版商提出了申請 ，邀請他們在他們的國家重新出版我的第一本英文書 。他們都承認這本書既有趣又有用 ，但對這本書不屬於他們的出版物範圍表示遺憾 。這是完全可以理解的 ，因為它的出版將標誌著他們所有其他「飲食」書籍的終結 ，因為沒有人熟悉生食的原則。

對他們有絲毫的關注。今天的人們無法超越自己的卑微利益。

在此,我呼籲世界各國社會團體、慈善組織、善心人士、熱心公益的人道主義者伸出援手。讓他們在傳播我的出版品時給予我一切力所能及的幫助。他們可以訂購二十本、五十本或一百本我的書,並自行決定分發它們,要么出售,要么免費贈送。每本書都可以拯救生命、治癒嚴重疾病或為孩子開啟幸福未來的前景。目前沒有比這更具人道主義價值的活動了。

如果 15 年前我曾經從這本書中受益,那麼今天我的兩本書親愛的孩子會活著。另一方面,如果我的心在大約十年前沒有開悟,我自己也不應該活在現在。
此時此刻,全世界人民都處於同樣的境地,他們迫切需要我們的幫助。有必要盡快讓他們熟悉正確的營養原則。

今天,我親眼目睹了某些機構花費巨資向窮人分發精製麵粉、糖、奶粉和臘肉。他們向人們分發這種不自然、極度退化的食品,無意中犯下了最嚴重的罪孽,違反了自然法則。如果他們能打開那些不幸的人的眼睛並教他們如何成為生素食,那將是最虔誠的行為。

對所有食物成癮者來說,黑就是白,白就是黑。曾經有一段時間,人們認為地球是靜止的,太陽和星星繞著地球轉。如果有人表達了相反的信念,他就會被短視的人視為瘋子,因為在他們看來,地球牢牢地固定在原處,而太陽卻在天空中移動。

今天也盛行同樣的心態。人們顯然在自己的身體上感覺黃瓜「傷害」了自己,而回鍋白麵包和精米容易消化,「調節」了胃的功能。但他沒有意識到,事實上,正是這些麵包和米飯的使用才是他胃部虛弱的真正原因;事實上,從長遠來看,黃瓜是可以治癒他的食物。

今天,全人類都相信,一旦一個人吃了
當他餓的時候,吃幾盤「有營養」的食物,就可以滿足他的機體的正常需求。但人們不知道,人類的正常細胞並沒有從那些死物和人造物質中吸取一粒營養,儘管胃很飽,但他們仍然很飢餓。

今天,全人類都相信,為了過上健康的生活,必須以研究實驗室獲得的蛋白質、維生素和礦物質的營養價值的各種科學計算為指導。他們沒有意識到大多數計算實際上是對真實情況的完全錯誤和有害的表述。

今天,當有人生病時,他確信他所擁有的一切
為了治癒自己,要做的就是找到一種稱為藥物的特殊毒藥。這就是為什麼他立即開始尋找那種神奇的物質。但他不知道,藥物治療是這個熟食時代的巫術,任何毒藥都無法發揮任何作用。他也不知道所有的疾病都是由兩個原因造成的:正常細胞因缺乏天然營養而持續飢餓,以及不自然的熟食和其他有毒物質的有害影響;沒有第三個原因。因此,只有一個明智的方法可以讓我們一勞永逸地擺脫所有疾病。我們必須完全戒除非天然食品和藥物,僅透過天然營養(生素食主義)來滿足細胞的需求。

人們普遍認為藥物是治療疾病的手段,但實際上藥物本身就是疾病的根源。一般來說,它

在合成物質或單一營養品中尋找任何治療功效是一個可怕而悲慘的錯誤。然而，人類幾個世紀以來一直犯的正是這個錯誤。這個世界上不存在任何治療藥物；只有引起疾病的特殊因素存在，消除了這些因素，所有疾病就會自動根除。這些因素是煮熟的食物和被誤稱為藥物的毒藥。

今天的人對自己的文明感到非常自豪，但他離真正的文明還很遠。真正的文明不應僅以技術進步來衡量，而應以個人思想和靈魂的高貴、克服惡習和成癮以及將人類智力從迷信中解放出來來衡量。為了滿足對食物的異常渴望，今天的人將80%的純天然食品放在火上焚燒，並透過人為地製造疾病來毀滅自己。各國統治者為了滿足個人的自私和驕傲，在世界各國人民之間播下仇恨和敵意的種子，互相殘殺。

就連科學的代表，也不顧一切仁慈和人性，肆無忌憚地利用科學的神聖之名來謀取自己的微薄利益，以最殘酷的方式掠奪人民。

無知和落後最明顯的證據之一
當今「文明」人的一大特點是他對待癌症問題的態度。幾十年來，他一直在尋找某些特定化學物質造成如此嚴重災難的原因和治療方法，而且他仍在繼續這種毫無意義的探索。

對此，我四年前就向世界上許多權威人士提出了無可辯駁的證據。今天，我再次提交這些證明，以更詳細和放大的形式，並透過許多具體例子進行說明。為何衛生部等相關部門如此冷漠？為什麼人們繼續對天然食品進行可怕的破壞？為什麼他們

繼續在他們的書籍、報紙和期刊中充斥著虛假維生素和特定飲食的矛盾且有害的建議？

人的良知和仁慈在哪裡？所謂的文明在哪裡？

讓那些不斷談論文明的人證明：
他們本身就足夠文明，能夠理解最基本的自然法則，並理解使人類擺脫所有疾病、使生命期望提高一倍、使生活水平提高三倍或四倍意味著什麼。

在這方面，兩年前遙遠的洛杉磯就發生了一個最公然盜用他人權利的不幸例子。在讀完我的第一本英文書後，加州的一位女士 H. Bulbeck 夫人採取了完全生食的飲食方式。

她被這個想法的人道主義方面所吸引，訂購了 30 冊這本書，並決定向她的朋友和親戚傳播這個好消息。同時，當得知一位名叫約翰·馬丁·雷內克(John Martin Reinecke) 的人在洛杉磯的《Let s Live》雜誌上發表有關生食「有用」特性的文章後，她給他寫了一封信，向他講述了她的治療方法隨後她和她丈夫所患的各種疾病都康復了。

讀過我的書後，世界各地的許多患者都採用了生食，結果治癒了許多嚴重的疾病，從簡單的頭痛和胃病到心血管疾病和癌症。多年來，患者一直沒有從最優質的「專家」的建議中得到任何好處，其中許多人已無藥可救地出院，但在幾個月內就恢復了健康，現在能夠享受積極生活的所有祝福。

放棄熟食和其他有毒物質的人可以免受所有疾病的困擾，並且可以充滿信心地期待健康和活力的綠色晚年，遠離疾病的持續詛咒。在本書的下一部分中，讀者將發現

我從每天收到的大量前病人的來信中挑選出來，他們渴望透過講述自己的
經歷來幫助他人。正是本著這種精神，布爾貝克夫人決定寫信給賴內克先生。

那位先生無視我對我自己的書的權利，抄下了字
我書的封面上給了六條格言中的每一條！將它們插入 1965 年 2 月和 4 月號的
《Let s Live》中
雜誌上一篇題為「生食歷險記」的文章的一部分，然後他提出以 5 美元的價
格出售更多資訊。但最令人好奇的是，雜誌的編輯在介紹說明中確認這些內容屬
於文章作者！人們不該讀《活著吧》這樣的刊物

雜誌，靠人造維他命和「減肥」製劑的廣告維生。

現在十多年來，我已經放棄了社交生活，剝奪了自己的一切樂趣。為
了家人和自己的需要，我一直非常節儉，但我毫不猶豫地把所有積蓄都花在
了研究和出版書籍上，我已經向科學組織免費分發了 10,000 冊。以及地球各
個角落的個人。我做出這些犧牲是為了向全世界展示幸福自然生活的真正
方法，而且我一直全心全意地反對為了金錢而出賣這樣的建議。

但今天，JM Reinecke 先生利用我的想法和格言獲利豐厚，他要求收取 5
美元的費用來向人們展示如何飲食
天然食品！這確實是這個問題最令人不安的方面。

以下是 Reinecke 先生的兩篇文章的摘錄：

讓我們生活吧

1965 年 2 月 ：

約翰馬丁賴內克 (JOHN MARTIN REINECKE) 的生食歷險記

❖ 在本系列文章中，作者給了他的觀點
基於個人實驗，加上他在不同氣候的民族中生活和研究的許多經驗

他們的飲食以生食和有益健康的水果為主。　埃德。

生食應該是人類唯一的營養。吃熟食是一種不自然的習慣，如果要獲得完美的健康，就必須從這個世界消除這個習慣。人類的營養應該只由活細胞組成，因為煮熟的食物是人類所有疾病的主要原因。吃生食可以使人類免受所有疾病的困擾，並將人類的壽命延長到140歲或更長。

讓剛出生的孩子習慣吃煮熟的食物是最嚴重的罪行，因為這是他所有麻煩開始的時候（請參閱我的《生食》第一版的封面）。生物學家必須證明大自然犯了一個錯誤，沒有提供我們煮熟的食物。（初版，第 32 頁）。正常的嬰兒厭惡熟食的味道，只有熟食成癮者才覺得這些食物很美味，就像吸毒者喜歡鴉片一樣。（初版，第 33 頁）。廚房火災燒毀了優質生食 90% 的價值。（我的第一版的封面）。

1965 年 4 月:

乍一看，我們似乎不可能只吃天然的生食來擺脫幾乎所有的疾病。但事實是，「難以置信」很容易變成現實…（第一版，第 45 頁）。

鼓勵人們應該是生物學家和醫生的責任
吃天然的東西；不要將營養成分從食物中分離出來，而是盡可能以自然平衡的比例和生機勃勃的狀態食用它們。醫生和生物學家永遠不應該談論分離的有用性

個別營養成分，但應強調完整生食的必要性。

簡要總結

總的來說，整個營養學可以概括為兩個要點並引起全人類的關注：

1.人類的營養應該完全由活的原始細胞組成。
只有那些由活細胞組成的食物才具有滿足人體有機體需求所需的所有品質。

2.自然界有常見植物體和精選植物體。
最完美、最有營養的植物體是最好的水果、綠色蔬菜、堅果、穀物和根品種。

簡而言之，當人只吃生食時，他會享有完美的健康。他生病的程度是吃了煮熟的食物；當他完全靠這種飲食生存時，他就會死。（初版，第 24 頁）。

雜誌編輯的結束語：

由於工作壓力，先生無法如願。
雷內克回信。收到 5 美元後，他將向您發送他自己的每日生食菜單指南以及美國和熱帶地區的食譜，並附有完整的說明。這些不是書本形式的。發送至... - 艾德。

我們一再強調這樣一個事實：所有水果、蔬菜和堅果都是最高品質的完美食品，具有幾乎相同的營養特性。因此，所有的"菜單指南"和原始營養食譜都沒有任何科學或營養價值。即使是最無知的人也可以根據自己的食慾和味覺來制定自己的飲食計劃。

收到雜誌二月號後，我給編輯Kay K. Thomas先生寫了一封信，相信他將來會很樂意保護我的權利：

1965 年 4 月 21 日:

Kay K. Thomas 先生，地址：1133 N. Vermont Ave.，洛杉磯，加利福尼亞州

尊敬的先生，

我很驚訝地在《Let s Live》二月號上看到約翰·馬丁·雷內克先生的一篇文章，題為"生食歷險記"，作者在我的書封面上逐字抄寫了座右銘："生食"，並把它們表現為自己的內容。請在下一期中糾正此誤解，並採取措施防止未來再次發生類似情況。

阿爾沙維爾·特爾·霍萬內西安

不幸的是，大約一個月後，我收到了以下令人不滿意的答复，其中極力粉飾先生。
雷內克的文學不誠實行為：

1965 年 5 月 12 日:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh 波斯德黑蘭 Peshan 街 21 號大道。

尊敬的先生：

關於您 4 月 21 日的信，我們寫信給約翰馬丁先生 Reinecke 尋求解釋，這就是他給我們的建議；

「我檢查了我二月的文章，發現我沒有在任何地方逐字複製特爾霍萬內西安先生的座右銘的任何部分。我所有關於生食的陳述都是我自己的想法和文字，是根據我25年累積的經驗和研究總結出來的。如果我有過類似的言論，那純屬巧合，並非有意為之。

「我想我收藏了全國最完整的生食書籍之一，其中我找到了一本他的小冊子。

如果我抄襲的話，我會承認他的功勞。我記得他的小冊子是大約一年前一位朋友送給我的；我還給泰爾-霍萬內西安先生寄了 10 美元，請他給我的朋友們寄更多的小冊子。那是大約一個月前的事了。到目前為止，我還沒有收到特爾霍萬內西安先生的消息，也沒有收到這筆錢。如果他不想寄給我他的小冊子，那麼他應該退還我的錢，因為我的意思只是禮貌和傳播生食的好處，這些好處在 25 年前救了我的命。

(簽名)約翰·馬丁·雷內克「在這種情況下，在鑑於雷內克先生聲稱他沒有盜用您的書《生食》封面上的座右銘，我們沒有做出任何回應
《LET S LIVE》雜誌中的更正。

(簽名)凱·托馬斯，編輯兼出版商。

為了回應這些相當站不住腳的論點，我寫了以下信：

1965 年 5 月 27 日:

凱·托馬斯先生，編輯兼出版商。尊敬的先生：

我很遺憾地通知您，我對您 5 月 12 日對我 4 月 21 日信函的答覆不滿意。

我要求你們雜誌對雷內克先生盜用我的思想和座右銘負責，並保留要求賠償的權利。

你試圖為雷內克先生的公開欺騙行為辯護，他繼續以每件五美元的價格出售我的想法。我的競選活動主要是針對此類勒索行為。

至於 Reinecke 先生聲稱他已寄給的 10.00 美元我訂購了書籍，很遺憾，我既沒有收到他的錢，也沒有收到他的信。

阿特霍夫

布爾貝克太太好心地寄了《讓我們活下去》雜誌的四月號，這封信就結束了，正如上面所示，其中有更明顯的文學不誠實的例子。我的寫作與雷內克先生的文章之間的「相似之處」是巧合還是有意為之，讓讀者自行判斷。

編輯無法甩掉自己肩上的責任，因為他非常熟悉我的書，幾個月前他的雜誌上已經對這本書進行了評論，而先生。
雷內克的毫無根據的藉口和誹謗只會讓事情變得更糟。
至於他聲稱匯給我的十美元這個無關緊要的問題，我公開要求知道銀行名稱或他據稱給我匯錢的方式，對此我一無所知。

所有特定飲食建議應徹底清除遠離地球表面。人類應該清楚地認識到，熟食並不能提供任何營養，而且人不是肉食性的。除此之外，讓每個人吃他喜歡的任何東西，以任何他希望的形式。這完全是個人品味的問題。

我們的「營養師」用一長串的食譜和菜單迷惑了人們的大腦，以至於很多人認為我也屬於「專家」兄弟會，因此他們經常寫信給我詢問飲食計劃。天然食品。在這裡我願藉此機會對大家作出集體答覆。

從此不再有什麼特殊的飲食計劃，為任何人提供建議或時間表。人類應該吃任何他想吃的東西，無論何時，只要他有能力，只要他的胃口需要，就像所有其他生物一樣，從螞蟻到大象。然而，其他動物通常必須滿足於容易獲得的材料。他們可以使用；比較三葉草、乾草、

山間灌木叢、樹葉和沙漠荊棘，含有穀物、堅果、蔬菜和水果。

生食者可以一天吃一次，也可以一天吃十次；他可能會餵食
一種或一百種水果。從健康的角度來看，這沒有什麼區別，因為每種
單獨的生蔬菜食品本身就提供了完整的營養。生食者必須不以「科學」
或「飲食」建議為指導，而應以食慾和味覺的要求為指導，這將永遠是他
選擇天然營養素的準確指南。最可靠、最安全和最簡單的方法是在
大自然準備並呈現給我們的狀態下食用我們的食物，只需將其壓碎在我們
的牙齒下即可。但如果有人有時間和閒暇準備沙拉和其他混合
菜餚，他就必須吃它們

準備後立即進行，否則隨著時間的推移，人類將被迫走向新的食物退化。

人們不應該再閱讀那些涉及個別疾病的病因、診斷、治療、藥物、維
生素、礦物質、蛋白質、水療、電療和其他類似主題的書籍，因為所有疾
病都有一個共同的原因，有一個共同的治療方法。

許多素食者，甚至非素食者，嘗試食用
比平常多一點水果的人都自以為是生食者。然而，如果一個人每月只吃
一頓煮熟的飯菜，就不能認為自己是生食者，因為這樣他就永遠無法完
全擺脫疾病。這是因為，在生食的初期，一定數量的病變細胞可能會進入
休眠狀態，並且在這種狀態下存在相當長的時間。每月只需一頓煮熟
的飯菜就足以讓它們復活並為它們提供再次繁殖的機會。一旦生食者吃
了一口煮熟的食物，無疑就為那些患病的細胞提供了新鮮的營養，並賦
予它們新的生命。因此，當一個人無法完全擺脫疾病的禍害時，他必
須

從這些偶爾的違規行為中尋找原因，而不是從其他方面尋找原因。這些預設行為根本沒有任何理由。

反對完全生食的最毫無根據的論點之一，
有時，來自某些北方國家，尤其是英國的我，會感受到氣候條件的差異。只要人類能夠找到一把原糧，任何國家都不存在天然營養品短缺的問題。此外，鑑於煮熟的食物並不能為人體提供最起碼的營養，世界各地必須有足夠的食物才能讓人們滋養自己並維持生命。透過從我們的飲食中消除熟食，我們不會降低任何食物的營養價值；相反，我們使自己免受有毒有害物質的侵害。只有多年來享受生食好處的人才能理解這些真理的全部意義。生物學家試圖將熟食視為營養品的所有「科學」假設都是毫無根據的猜想和徒勞的妄想。

就目前情況而言，此時此刻，有一些國家
人們正遭受糧食"短缺"，並持續面臨飢餓的威脅，而只需一份官方聲明就可以實現人們期待已久的為世界帶來富裕的奇蹟。不幸的是，這個簡單明了的聲明「烹飪會降低天然食品的品質並將其轉化為有害物質」並沒有出現在任何地方，儘管我早在1963 年就已將這一無可爭議的事實提請所有主要權威機構和科學界的注意。世界。這是一個驚人的跡象，顯示當今人類深深陷入無知、偏見、迷信和令人厭惡的成癮之中。當文明和進步這樣的詞應用於那些儘管已經說過和寫過的人仍然拒絕承認烹飪是一種不自然和有害的操作時，它們聽起來是空洞的。

他們說生物學家在他們的知識方面取得了驚人的進展。在我看來，他們越進步，就越要認清自己一無所知。當他們達到這樣一個階段：他們坦率地承認，與自然的真正智慧相比，他們自己的知識只不過是一知半解時，確實可以承認他們確實學到了一些東西。

我們並不是在那些「沉浸在當代知識和學識中」的生物學家中遇到了活到140歲或150歲的可敬的族長。我們在距離偉大的學習中心相當遠的地方遇到這樣的人，在大自然的懷抱中，在那裡他們部分免受藥物和過度變質的食物造成的傷害。如果他們的食物能夠避免目前所遭受的部分退化，他們的生活將會更加長久和健康。使我有權利和勇氣挑戰幾乎所有當前醫學科學概念的事實是，100%生食可以同時從根本上消滅所有疾病。測試一下，你就會被說服。

我毫不誇張地說，那些以某種奇特的藉口或其他藉口，禁止病人和病人獲得天然營養品 新鮮蔬菜和水果 的人都是殺人犯和罪犯，而這些營養品是恢復他們失去的健康的唯一有效手段。 。由於他們可悲的無知，這些「博學的科學家」犯下了比阿提拉或希特勒更大的屠殺。他們的愚蠢建議日復一日地殺害了數百萬人，沒有任何緩解或喘息的機會。藥品、飲料、菸草、精製地板、麵包、肉類、糖果、糖、茶、咖啡和許多其他此類有害產品的製造商和經銷商都屬於類似的無意識犯罪分子。每一個生產這種非自然、變質物質的工廠對人類的危害都比原子彈更大。

我呼籲所有人道主義者盡其所能幫助我透過口頭和出版物傳播這些真理。

那些已治癒疾病的生食者有特殊義務將其康復的詳細資訊提供給新聞界和所有主管機關。

最後，記者的義不容辭的責任是在報紙的專欄中發表這些言論的摘要，並要求了解當局為何堅持不作為。

第三部分

生食的成就

許多讀者寫信給我詢問生食的成功。為了滿足他們的好奇心我很樂意給他們一些相關的資訊。

我的亞美尼亞語第一卷出版一年後
1960 年，我用波斯語出版了一本較短的書，並向各個機構、當局和媒體免費分發了 4,000 冊。德黑蘭的報紙和期刊對這本書給予了好評，其中許多人就此發表了長篇評論。

這本書在宮廷界受到了相當大的關注。這
沙姆斯·巴列維公主殿下的丈夫、現任文化部長邁赫達德·帕爾博德先生邀請我到他的住所，並告訴我，我的書很榮幸得到沙阿（穆罕默德·禮薩·巴列維國王)的關注，他指示他進一步製作有關該主題的詢問。我很高興地記錄，我隨後與帕爾博德先生進行了六七次磋商。紅獅與太陽協會秘書長阿巴斯 ·納菲西博士、卡傑努里婦產科醫院院長阿布爾 ·加塞姆 ·納菲西博士，

和其他幾位領先的專家對我的觀點表示讚賞，並承諾與我合作。

一所孤兒院接到指示，要以生食方式教養一些兒童。此外，一所兒童醫院的病人治療和一所日間托兒所的營養系統改革將採用生食原則。不幸的是，在實際實踐中我遇到了各種各樣的障礙。

很快我就遇到了一大群充滿偏見的醫生和官員，我不得不向他們灌輸新的想法。這絕不是一件容易的事。整件事情拖得我很累，帶著深深的遺憾放棄了這次嘗試。

這種失敗更加令人痛惜，因為我近距離觀察到，由於不自然的營養，托兒所裡的嬰兒一直體弱多病，而在醫院裡，他們依靠人工維生素、有毒藥物和動物蛋白來維持健康。將那些身體虛弱、骨瘦如柴的孩子們從死亡的魔掌中拯救出來，他們被剝奪了母乳和天然營養，以乾奶和白麵包為主要食物。不用說，我們沒有考慮到天然、完美營養的必要性。

但這些接觸以及我參加的幾次醫學會議教會了我很多重要的教訓。首先，我認識到，雖然我提出的觀點是最基本、最簡單的自然法則，但只有那些受過高等教育、具有判斷自由和獨立思想的人才能消化和吸收它們。一個智力平庸的人無法想像一個外行人可能會徹底改變當今整個醫學科學並駁斥科學界流行的飲食觀念。

這就是為什麼我決定出版一本簡明的英文卷並將其提交給最高科學界和政治界的關注。
我克服了很大的困難，每天工作16個小時來寫這本書，之後我把它翻譯成英文並出版在

1963 年。然後，我從各種參考書中提取了 3,000 個地址，並向世界上所有統治者、大學、科學中心、國際組織以及主要報紙和期刊雜誌贈送了大約 4,000 份該書的免費副本。事實上，我在大部分書上都簽了名，並為每本書附上了一封附信。我認為這是向世界各地傳播我的思想的最快、最合適的方式。

結果超出了我最樂觀的預期。在接下來的幾個月裡，我收到了數以千計的信件和報紙，這讓我確信世界上所有的領導人物和權威人士都在饒有興趣地閱讀我的書，其中許多人毫不猶豫地證實了我的想法的真實性。

這些年來，我不僅放棄了社交活動，也完全放棄了個人事務，日以繼夜地埋首於書本。但奇怪的是，有人認為我失去了理智，只是因為我沒有聚斂財富，吃喝玩樂，把所有的積蓄都花在了出版某些書上。 ，我免費分發給所有人。

但在我看來，生活中沒有什麼比無私地為同胞服務而獲得的滿足感更大的樂趣了。人們建造宮殿式建築，並為之欣喜。現在，我每天收到來自世界各地的眾多祝賀、讚賞和感謝信，每一封信對我來說都具有建築的全部價值。當這封信是由一個在我的建議下治癒了重病並視我為救世主的人寫來的時候，我的幸福感就沒有界限或限制，而當我感覺這一切都已經得到解決時，我的幸福感就更加強烈了。是在沒有任何報酬的情況下完成的。

當我看到到處都有人因所謂的意外死亡而滅亡時，我的靈魂日夜受到折磨。我清楚地認識到那些人不會死；他們不會死。他們為了一盤非自然和人造的東西而愚蠢地自殺

食物。當我看到一位驚恐的母親從她無辜的孩子手中奪走最高貴的水果，並將致命的麵包、牛奶和肉塞到他手裡時，我的心在流血。

在我的第一本英文書中，我簡要地談到了幾乎所有相關問題。在本書中，我詳述了我之前的一些陳述，並以更長的篇幅討論了幾個重要問題，使這個主題更容易為公眾所理解。然而，在結束這本書之前，我想讓讀者了解我的第一本英文書以及我的其他出版物所受到的歡迎。

我致世界各地統治者和其他主要當局的信的副本

請接受我的一本題為「生食」的免費書，以此表示對我的尊重。我真誠地希望您能抽出寶貴的時間來閱讀本書。

把熟食當作人類的正常營養，整個人類就盲目地走上了滅亡之路。

採納書中闡述的想法與建議將為你們國家的福祉帶來最大的好處。

收到的答案的一些副本和摘錄：

波斯總理阿米爾·阿巴斯·霍維達先生閣下的信：

德黑蘭，1965 年 10 月 18 日

尊敬的霍瓦尼西安先生，

「我已經收到你的信和隨信寄來的書。雖然很遺憾由於工作壓力過大，直到最近我才能夠抽出時間閱讀您的書，但我非常感謝您將這本書送給我。”

阿米爾·阿巴斯·霍維達（簽名），總理。

***

美國大使館，1964 年 6 月 29 日。

親愛的阿特霍夫先生：

白宮已收到您 1964 年 3 月 28 日寫給約翰遜總統的信，以及隨附的您的書《生食》。

已指示使館向您轉達總統的指示
感謝您的體貼為他提供了看您的書的機會。

沃爾特·G·拉姆齊，

德黑蘭大使的工作人員助理。

***

溫莎城堡，1964 年 4 月 27 日

親愛的阿特霍夫先生，

我奉女王之命感謝您給英國女王的信
威爾斯親王，以及您所寫的書的副本。

女王陛下認為您將這本書送給她的兒子真是太好了，我向您致以女王誠摯的謝意。

瑪麗·莫里森，溫莎城堡，侍女，英國。

***

巴黎，29 AVR。 1964年

先生，

戴高樂將軍，你一定會喜歡你的獎章
目標收件人。

共和國總統先生是您的代言人，旨在激發我們的靈感。

（簽名） 特別秘書。

***

莫斯科，1964 年 6 月 21 日。

親愛的阿特霍夫先生，

我感謝您收到您的書《RAW FOOD》
這是營養的原理”，我饒有興趣地細讀著。

S. KURASHOV，蘇聯公共衛生部長

***

金邊，1 月 9 日，1965 年

先生，

我衷心感謝我對「生食」的熱愛，並感謝您對飲食的研究和體驗。

請給我鼓勵，先生，
l 保證 de ma 高度考慮。

諾羅敦·西哈努克·烏帕尤瓦里奇，

柬埔寨國家行政長官。

***

金邊，1964 年 8 月 11 日。

親愛的阿特霍夫先生，

我很高興收到你的精彩書，題為
「生吃」。書名讓我對它的內容產生了深深的好奇。

讀完這本書後，我確信你在書中寫的所有真理...

這本書對我來說非常珍貴。我把它當作你留下的難忘的紀念
品。

現在，請您允許我將這本書翻譯成柬埔寨語，以便為我的國家帶來
最大的利益。我希望你對新科學的新發現將為整個人類的生存帶來新的轉
折。

春·納特·喬塔納諾,

柬埔寨僧侶最高酋長。

***

金邊，七月二十五日，1964 年。

先生，

指責接待 de votre manuel ‘RAW-EATING’ que vous
我很高興，我很高興，我很榮幸，也很高興你的告密者，我很高興，我很
高興，我很高興。

諾羅敦·康托爾,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

白宮，1964 年 6 月 1 日。

親愛的阿特霍夫先生，

感謝您寄給我一本您最近出版的書。我在看

等待幾個空閒時間，屆時我將有機會閱讀它
一些細節。

理查 ·路透社 (Richard W. REUTER)，美國總統特別助理暨和平糧食組織主任

***

盧森堡，1964 年 5 月 13 日。

尊敬的先生，

盧森堡大公夫人和世襲大公殿下希望我確認收到您 1964 年 3 月 23 日的善意信函，您在信中寄給了他們您的書《生食》。

殿下非常感動，吩咐我送你們去。他們最誠摯的感謝。他們會饒有興趣地閱讀你的書。

熱爾曼·弗蘭茨少校，副官。

***

台灣，1964 年 8 月 18 日。

親愛的霍萬內西安先生，

我饒有興趣地閱讀了您 5 月 12 日的來信以及
附上關於「生食」的捲。這是您為全人類提出的非常發人深省的建議，我認為值得那些
關心我們自己和子孫後代健康的人們仔細閱讀。請接受我誠摯的謝意，感謝您為我寄來這
本書。

陳誠，中華民國總理。

***

德黑蘭，1964 年 10 月 18 日。

雪兒先生，

南斯拉夫無國界記者組織大使向您致函給您，並致函南斯拉夫無國界記者組織主席，並確認您將接受生食生食招待會。鐵托總統的特使。

謹向秘書處總幹事、鐵托總統、尊敬的特使致以親切的問候。

弗拉基米爾·米洛萬諾維奇，顧問。

***

交通大廈，倫敦，1964 年 4 月 29 日。

親愛的霍萬內西安先生，

您非常友善地贈送給我一本您的書《生食》，我將利用第一次機會研究您提出的飲食原則。

阿爾·威廉斯，秘書長，

工黨

***

華盛頓，1964 年 5 月 15 日。

親愛的阿特霍夫先生，

感謝您送給我的《生食》一書，最近我收到了這本書。其內容已記下，感謝您的周到發送。

約翰·M·貝利，民主黨全國委員會主席。

***

伯爾尼，1964 年 2 月 26 日。

先生，

我們確認已收到並感謝您提供的小冊子副本，標題為：

生食（一般調查）。每個人都必須認識到他身體的組成部分"，我們饒有興趣地讀到了這一點。
帶著我們的讚美，

瑞士聯邦公共衛生服務局，

RUFFI 食品控制主管。

***

1964 年 7 月 16 日，太子港。

親愛的阿特霍夫先生，

非常感謝您的書《生食》。這本書應該從頭到尾閱讀，因為它解決了一個對我國整體有利的問題。

我希望你在書中的推薦能夠滿足
滿足所有人的需求，並將成為今年的暢銷書。

公共衛生部門

DE LA 人口，Gerard Philippeaux，秘書

狀態，

共和國。

***

柏林，1964 年 6 月 4 日。

親愛的阿特霍夫先生，

德意志民主共和國總統瓦爾特·烏布利希對您寄給他的小冊子表示最誠摯的謝意。

像往常一樣，你的言論可能會受到詳細的批評 其中大部分當然首先是專家的關注：醫生、營養科學家等。儘管如此，我們非常同意你的觀點，即應盡一切努力建立健全的營養體系。

德意志民主共和國政府特別是衛生部高度重視這個問題。為了創造健康的生活方式，最近在這裡成立了一個委員會，目標之一是普及正確的營養原則。

HUTH，總理府首席顧問。

***

哈瓦那，1964 年 24 月。

估計醫生：

本書收錄了「生食」的環境，非常真誠地感謝您對本次講座的真誠和不滿，並重新認識了自己的觀點，並在中間的講座中獲得了一些想法和方向的經驗。

JOSE R. MACHADO VENTURA 博士，古巴公共衛生部。

***

拉巴斯（玻利維亞），1964 年 7 月 10 日。

非常感謝您免費贈送一本關於「生食」的書。我還沒讀完，只瀏覽了某些章節。你在其中表達的想法雖然有爭議，但卻很刺激。我還不能評論它們，但我確實想告訴你你的書受到的歡迎以及它引起我的興趣。

GUILLERMO JAUREGUI G 博士。公共衛生部長。

***

貝爾格萊德，1964 年 4 月 20 日。

感謝您贈送給我一本名為《生食》的書，這本書肯定會引起那些關心營養充足問題的人的極大興趣。

莫瑪·馬爾科維奇 ，聯邦衛生和社會政策部長。

***

也收到了鼓勵和感謝的信
來自以下人士：

荷蘭女王；丹麥國王；的國王
瑞典;比利時國王；義大利共和國總統安東尼奧·塞尼；阿道夫·沙爾夫，奧地利總統；法蘭西科·奧爾奇，哥斯大黎加總統；印度總統拉達克里希南；德萊爾，澳洲總督；烏爾霍 ·凱科寧，芬蘭總統；埃蒙·德·瓦萊拉，愛爾蘭總統； P. Van de Calseyde，醫學博士

世界衛生組織總幹事，丹麥哥本哈根；加拿大國家衛生福利部部長拉·馬什女士； CH。
沙皮拉，以色列內政部長；阿方索·龐塞·阿奇拉 (Alfonso Ponce Archila)，危地馬拉衛生部長； Abbebe Retta，埃塞俄比亞公共衛生部長； Yuichi Saito，衛生部首席聯絡官

福利 ，東京； Shri Mohanlal Vyas ，印度古吉拉特邦衛生和勞工部長； MacEntee，愛爾蘭衛生部長 ;馬爾加AM
克洛姆佩 ，荷蘭衛生部長 ;馬耳他總理喬治·博格·奧利維爾； Gudrun Sanz 和 Elsie Waerndt ，諾貝爾基金會 ，瑞典； J. Grimond ，倫敦自由黨魁 ;盧森堡首相皮埃爾·維爾納 ;肖恩·F·勒馬斯 ，愛爾蘭總理 ;羅伯特·G·孟席斯 ，澳洲總理 ;印度古吉拉特邦州長邁赫迪 ·納瓦茲 ·榮格 (Mehdi Nawaz Jung) ;印度馬德拉斯總督 Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur； SK Patil ，印度食品農業部長； PC Sen ，印度西孟加拉邦首席部長 ;錫蘭總督威廉·戈帕拉瓦 ;加拿大總理萊斯特·皮爾森 ;印度拉賈斯坦邦州長桑普納南德 ;印度旁遮普省首席部長帕塔普·辛格·凱隆 (Shri Partap Singh Kairon) ;羅伯特 ·弗雷澤 (Robert Fraser) ，獨立電視管理局 ，倫敦：

Sarnoff ，紐約國家廣播公司總裁等
在…

信件已經寄往許多國家 ，但正如你所注意到的 ，一些郵件被寄給了較弱的國家的政客 ，由於他們的錯誤 、危險和反自由的政策 ，這些國家的飢餓 、貧困和其他問題更加嚴重 ，所以如果他們改變方式並幫助他們的人民 ，那麼他們就能成為一個富裕 、和平的發達國家 。如果他們改變生活方式 ，原始素食主義對他們來說是關鍵 。

英國素食協會的官方機關報（1964 年 9 月)發布了以下通知： 「他 10 歲的兒子和 14 歲的女兒因他所知道的非自然營養而悲慘地喪生 ，讓Arshavir Ter Hovannessian 對飲食進行了深入研究—結果收錄在《生食》中 ，我們很高興從德黑蘭收到一本小冊子（7/2d）。

他以令人信服的方式摧毀了我們幾乎所有先入為主的想法
關於飲食 ，甚至素食主義者在吃熟食時也會感到有點動搖。

合成維生素並非無稽之談，也許在他對生食的直接堅持中，他可能已經揭示了維生素 B12 和其他「必需」維生素的禁忌。

我們無法給出他的論點，但在他六歲的女兒身上
阿納希特一生中從未吃過任何煮熟或變質的食物，這有力地證明了他所進
化的飲食的功效，我們在此引用......”

然後，他們完整地列印了文件末尾給出的附錄。
書，以及 Anahit 的照片。

***

威姆斯洛，1964 年 4 月 20 日：

非常感謝您發送一份《Raw-Eating》的好意。我確信這個想法基本上是合理的，而且我們知道生食飲食的巨大治療效果。

如果您願意給我發送您可愛的女兒 Anahit 的照片
（如封底所示），我將很高興在今年稍後將其連同您書中的附錄一起發表在《英國素食主義者》上。

GEOFFREY L. RUDD，素食協會秘書兼編輯

傑弗裡·L·拉德 (Geoffrey L. Rudd)，英國柴郡威姆斯洛銀行廣場。

***

馬拉加，1965 年 5 月 28 日。

親愛的朋友，

請立即寄給我們十幾本關於「生食」的優秀書籍。我們將在開票後立即以轉售價格匯款。今年秋天，我們將在英格蘭和威爾斯進行巡迴演講，並希望在那裡充分利用這本書。

H.Jay Dinshah，美國素食協會主席，H.Jay Dinshah，主席。馬拉加, 新澤西州, 美國

***

已故伯徹-本納博士的兒子拉爾夫·伯徹博士插入了
DER WENDEPUNKT 的六頁主要文章，
蘇黎世的 Bircher-Benner 診所（1964 年 5 月），標題為「Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung」(All or Nothing-Doctrine of
營養），大致可概括如下：

「在世界的兩個不同角落，兩個完全對立的人
營養學說已被提出。在加州，一位名叫 Wirnitz 的實驗者用 48 種化學物質
的混合物調製出了一種幾乎無味的營養粉。他用這種人造 食物 對18 名
囚犯進行了實驗，不等結果，他就過早地向記者展示了這一前景。」在進一步談論了這位所謂科學家的荒謬之處後，評論家繼續說; 另一方面，我們的評論桌上有一本小書，它的營養學教學完全相反，代表了"全有或全無"的立場：Aterhov/Raw-Eating。該出版物具有堅實的推理，是用英語非常好，是兩本亞美尼亞語巨著的摘要。

人們從中可以看出阿雅納古老高雅文化之子的存在。帶著不小的自信……他將純植物營養視為人類最天然、唯一正確的食物，在我們尋求妥協的時代，他以如此新鮮、徹頭徹尾的超人絕對性做到了這一點，以至於很可能我願意付錢把那本
小書翻譯成德文。"

在一一概括了我的觀點的要點之後，作者提到了一些對我有利的科學事實；

「四十年前，沃爾特·索默（Walter Sommer)就想知道為什麼伯徹-本納（Bircher-Benner)的看法沒有走得太遠，宣布生食是人類唯一的營養。根據最新的調查（《讀者文摘》，一月， 1964）

人類實際上已經靠著（幾乎純粹的)生蔬菜營養生活了一百萬年半，因此，人們可以認為，他已經達到了最高的自然發展。支持阿特霍夫的是，他對當今營養和維生素之間缺乏平衡、「刺激性飢餓」、「健康狀況不佳的潛伏期（Dammerungszone）」、「地形」在傳染病中的作用的驚人認識，新鮮蔬菜營養中新陳代謝的巨大經濟性，植物蛋白的生物學優勢，特別是在生食中，營養物質的完整性（這一點絕不能被破壞），以及在世界範圍內食品短缺的情況下這種營養的前景。”

根據評論家的說法，男人在這兩個極端之間搖擺不定。在他看來，「永遠不要停在中間」大概是正確的。他建議讀者站得離阿特霍夫比離維爾尼茨更近。

***

阿什頓，羅奇福德，1964 年 2 月 28 日。

尊敬的先生，

感謝您看到您的《生食》一書。如果你知道我們的名單透過閱讀出版物，您會意識到我們衷心同意您的基本前提。我們完全同意您的觀點，並且根據本公司的活動，我們不可避免地同意您的調查結果。

我們喜歡您對兒童食品主題的看法。這個很確實很好。確實如此，年幼的孩子必須刻意將其對生水果的自然口味轉移到熟食上。我們欽佩您對您的主題的全面處理，因為在 53 頁的篇幅內，您確實提出了所有贊成的論點，無論是從健康生活的角度，還是從克服和/或預防疾病的角度，以及採取考慮到

醫學和經濟影響，甚至涉及整個世界的道德後果。

……不幸的是，潛在的人類恩人不會獲得喝采和其他（物質)獎勵，除非他們透過「機構」工作。否則，科學家們為「研究」捐贈的數十萬英鎊的十分之一，誰能不用來做呢？即使結果實際上並沒有造成任何傷害，但科學家們往往在一段時間後只是空白。

CW 丹尼爾有限公司英國埃塞克斯郡羅奇福德阿什頓。

***

墨西哥，DF，1964 年 4 月 23 日。

親愛的霍萬內西安先生：

我們剛收到您的書《RAW-EEATING》，而且只在瞥見，我意識到這很有趣，而且你確實做得很好，試圖說服人們最好的是遵循自然，而不是人類對它所做的荒謬的改變。

英格。卡爾斯·普里托·洛薩諾。總經理。美洲協會衛生工程系，Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

朋友之家，1964 年 4 月 13 日。

你關於生食的書來到了朋友服務委員會，我一直有興趣閱讀它。我將把它發送到朋友素食協會圖書館，我希望它對其他人有用。

感謝您在寫作中所做的出色工作以及以這種簡單的方式使用原始天然食品的生活方式。在我看來，這似乎是世界糧食和地球和平希望的標誌。我相信這個

應該讓我們對靈性之光更加敏感。目前我是「素食主義者」(素食主義者，不吃雞蛋、牛奶、蜂蜜等)，所以我很重視你的建議，我很感激越來越多的人開始認為這是一種正確的生活方式。現在有各種各樣的社會、人道主義者是素食者和愛好和平的，這些應該有助於世界團結。

QUEENIE DAWE，朋友之家，尤斯頓路。西北威省倫敦

***

以色列，1965 年 1 月 22 日。

尊敬的先生，

讀完您的《生食》一書後，我們想閱讀您的其他英文書籍……如果人們能夠思考並理解，如果沒有將所有垃圾攝入體內，他們可以變得更健康、更快樂!你是我們這個時代的先知。

M. NEZAH，自然療法博士，出版社以色列自然療法協會。
Nezah 莊園，米甚馬爾哈希瓦，以色列。

***

尊敬的先生：

我讀過你的書《生食》，我非常喜歡它。它在各個方面都非常有趣，因為食物必須以自然產生的方式食用。

您的基本觀點與我很久以前在書籍和著作中所堅持的觀點相同……如果您接受這個想法，我想將其翻譯成西班牙語。如果您不介意，請寄一份給我。我正在為一本西班牙雜誌《Bionomia》做評論，該雜誌在西班牙馬德里出版...

A. Severon，自然療法博士，西班牙拉里拉科倫加。

***

波士頓，1966 年 7 月 5 日。

您好，阿特霍夫先生：

隨函附上您的七本題為「生食」的小冊子，十美元。這將留下三美元的餘額，用於支付盡可能多的第一號公告的郵寄費用。

我們對你們的第 1 號公告非常感興趣，因為我們打算將其副本郵寄給許多就其健康問題寫信給我們的人。我們確信這將為許多人帶來祝福。

如果您允許我們油印您的第 1 號公告，我們將不勝感激，因為當然，未經您的許可，我們不會考慮這樣做。如果獲得許可，我們不會添加或刪除任何單字。我們是一個非營利組織，真誠地希望幫助受苦受難的人類找到恢復自然希望我們擁有的健康的方法。我們相信您也有同樣的願望。

親愛的阿特霍夫先生，我希望您能親自關注此事，並在您方便的時候盡快透過航空郵件讓我收到您的來信。如果您能在航空郵件中附上一些第一號公告，我們將不勝感激。"

旭日國家醫學物理研究基金會創辦人

1908 年，尼古拉·特斯拉 (Nicola Tesla)、托馬斯·愛迪生 (Thomas Edison) 和弗朗西斯·理查茲 (Francis Richards) 成立了「基礎研究協會」。安·威格莫爾，DD
執行總裁，25 Exeter St. Boston

***

洛杉磯，1966 年 6 月 23 日。

我親愛的弟兄：

筆者最近收到了您寫得精妙、富有啟發性的書，題為"生吃"，並且非常喜歡閱讀它。他希望對您這次博學的演講表示誠摯的祝賀，特別是對您對食用未煮熟的天然食品的勇敢支持和認可。

這種飲食方法長期以來一直受到人們的熱烈擁護，事實上，當他從事電磁治療儀器的製造時，他在大約40年前或1926年期間為醫生和護士寫了幾本飲食指南，建議以"生食」為主。日常飲食中的食物...

作者也在電磁輻射和輻射領域進行了長時間的研究，後來在農業化學的重要課題中進行了長期的研究，不僅涉及定量的要求，而且還涉及定性的要求，以滿足當今人類的驚人需求.....

在繼續之前，我們可以詢問您之前是否有任何卷是用英文寫的嗎？據觀察，其中一篇是用亞美尼亞語出版的。如果是這樣，作者願意進行同樣的研究，以便更全面地理解您所尊敬的人道主義工作。

作為解釋，可以說作者已經投入了花了相當多的時間和精力來完成一篇全面的論文，即將結束，題為"人類的超感官救援"，這確實涵蓋了一個深刻的主題......

在結束這封信之前，作者能否聲明您的書對人類做出了寶貴貢獻，值得廣泛閱讀和研究？人類沒有認識到植物生命是唯一令人滿意的食物工廠，沒有植物，動物和人類都無法存在，無法以可吸收的形式創造和提供有機狀態的重要礦物質和精華，以維持人類的生存。他似乎還是很重視

「原始」是指未經提煉的、粗魯的、不適合且未準備好供他使用或享受的…

正如偉大的亞歷克西斯·卡雷爾博士幾十年前所寫："人類無法沿著現代文明目前的軌跡前進，因為他們正在墮落。"他們對惰性物質科學之美著迷。他們不明白他們的身體和意識受制於自然法則，這些法則比恆星世界的法則更晦澀，但同樣不可阻擋。他們也不明白，他們不能違反這些法律而不受到懲罰。因此，他們必須了解宇宙、他們的同胞、他們的內在自我、以及他們的組織和思想之間的必要關係。如果他墮落了，文明的美麗，甚至物質宇宙的宏偉，都會消失。卡雷爾博士經常提到這樣一個事實，即建造越來越多的偉大醫院並不能克服處理原因的必要性，而不是不斷地單獨處理結果。

因此，我們有很多工作要做，以教育人類、回歸自然基礎、常識和履行我們的義務和責任。

ARIHUR B. WALKER 博士，439 S. Sherbourne Drive，洛杉磯，加州，美國

***

紐約州阿勒格尼，1966 年 10 月 28 日。

親愛的阿特霍夫先生，

你的一本書《生吃》到了我手裡，我對其內容印象深刻；以至於我採取了生食製度。我在這裡有一個農場，在那裡我自己種植有機水果、堅果和蔬菜，我有興趣透過生食幫助他人獲得完美的健康；因此，考慮到這一點，我向您發送一張 20.00 美元的銀行匯票，用於支付 30 份的付款

你的書。我也希望能將您的第一號公告分發給我的朋友幾份…

我將盡我所能在這個國家推廣你的書，因為它幫助我找到了真正健康的好方法。我在美國有很多追隨者，我致力於透過正確的飲食和生活來實現良好的健康事業。我是美國自然衛生學會的會員。我打算繼續透過您的書傳播「生食」的福音，並相信這將為您的書帶來更多的訂單。我這裡有一個美麗的農場，如果你來到這個國家，歡迎你來作為我的客人。

AJRUGGIERI 先生，西 5 英里路。紐約州阿勒格尼。總統
全球好人組織"和平：對人類的善意"

***

丹的梅多斯，1966 年 9 月 1 日：

親愛的朋友，我是素食主義者和生食者，我宣揚和教導這一點。我在《錫安山報道》上找到了你的第1號公告，我把它剪下來重印免費發放……我不問你就這樣做是踩了你的腳嗎？你給我打印的權利嗎？更多這些免費贈送給我生病的朋友嗎？...我有一本約翰·T·里克特（John T. Richter)寫的珍貴的書《自然治療師》，但我需要看看你說什麼。請給我發送"生食"，如果這等於《自然治療師》，我將需要其中許多來送給我的同胞。我也是傳單作家，但我不是醫生...

1966 年 12 月 11 日：

我很高興收到這些書和你的好信……朋友，我認為你的書是最好的；我一直在尋找比 Nature The Healer 小一點的。沒有比啟發人們認識生食的價值更好的工作了。我認為你的書現在滿足了我的需要，就像那本更大的書一樣，它也帶來了更多好的東西。是的，我可以使用你寄來的書...我還需要一些你的

圖書 。我要去佛羅裡達州進行傳教之旅 ,在這次旅行中我可以使用你們的許多書。 我致力於以這種形式傳播生食 ,我還被要求接手某些案例 ,讓他們接受生食 。現 在 ,一位女士瀕臨死亡 ,醫生幾乎放棄了她的生命 。她懇求我幫她節食 ,我希望盡 快做到這一點……

IW Carroll 女士 ,Box 240, Meadows of Dan, Va. 美國

***

以色列 ,1966 年 8 月 22 日:

非常親愛的阿特霍夫先生 。今天我非常高興讀完您的優秀著作《RAW-ETING》 。如果人類有一天能夠認識到天然食品的重要性 ,這將是人類生活史上一個新時代的開始 ;這將是天堂。

如果您允許的話 ,讓我自我介紹一下 。我叫 Joseph Razon ,今年 43 歲 ,三年前來到以色列 ,在 Kupat Holim 醫療組織擔任醫生 。我在日常工作中感到不快樂,因為我必須開藥(毒藥) 。儘管我嘗試開出盡可能少的劑量(primum non nocere) ,但我對我的推毒實踐並不滿意 !我必須工作 ,因為我是已婚男人! 我的妻子來自德黑蘭...讀過你的書後 ,我想寫信給你 ,詢問你是否可以給我妻子寄一些波斯語文學作品 。我確信 ,如果她讀到有關天然食品及其對人體有機體的影響 ,她將不敢用死亡元素餵養我們的孩子(我們正在懷孕)!

我想向您介紹幾年前我在伊斯坦堡活動的一些細節 。我是「土耳其素食衛生協會」的秘書長 ,也是運動最活躍的成員之一 。在那裡 ,醫療組織和化學工業看到了我們的素食運動中的有毒物質的危險 ,而作為猶太人 ,我是他們發現很容易摧毀的最薄弱的一點 。他們

對我的人身造成了極大的傷害，我必須永遠離開我出生的國家、我學習的國家、我所愛的人民。但我必須來以色列。幸運的是，在這裡我們可以自由地談論和書寫素食主義和自然生活。這裡有 20 多名自然療法醫生，我們還有一個素食村，AMIRIM，靠近加利爾山脈的 SATAD 市！

一週前，我第二次來到這個地方，我感到很高興，想留下來住在那裡。但首先我必須說服我的妻子。請給我寄一些關於這個主題的波斯文獻。

很高興看到ANAHIT的照片，如此迷人又如此健康。光看她的照片就能感受到她的健康狀況。

1966 年 11 月 12 日：

很高興收到您非常有趣的小冊子 Raw-波斯語版本的「吃」。我很感激你，並希望我的妻子能更好地理解這個主題。我也希望我的孩子免受煮熟的、不自然的食物的傷害！...儘管我在醫療機構工作，但我照顧那些想要遵循衛生生活方式的人。當我在土耳其時，我作為一個天生的衛生員來照顧我的病人。現在在以色列我首先要謀生，所以我必須在醫療機構工作。

遲早我只能在無藥物領域工作。但如果沒有療養勝地，這還不夠令人滿意，因此我們正在與一些自然療法醫生一起尋找願意幫助我們的人 !我希望在不久的將來我會告訴你更多相關資訊。

JOSEPH RAZON 博士，170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi，以色列

***

1966 年 4 月 14 日，加州鮑德溫公園。

親愛的朋友：

我很高興在以色列耶路撒冷的《錫安山記者》上看到你關於生食的文章。編輯是我弟弟。我很高興你在他的論文中介紹了你的書。我對更多有關生食的文獻非常感興趣，所以我發送了我的第一個訂單，因為我打算傳播這個急需的真理。

1966 年 6 月 20 日。

我收到了你的寶貴書籍。它們正是我所需要的......我很重視非常喜歡這些書，並希望不同國家的許多人能夠找到它們，就像我很幸運地這樣做一樣...

1966 年 11 月 13 日。我很高興現在可以訂購更多您的書《生食》。它們正是人們所需要的。我本來想早點發出這個訂單，但還是等到我有錢了。我想下次我可以早點訂購，因為我已經處理了一些事情......我一個人住，1967年2月5日我就89歲了，所以我不能帶著書出去賣掉它們年輕人可以。我把我的名字和地址寫在書上，並把它們藉給願意閱讀的人。我希望這些書能四處移動，這樣我就不能把它們放在別人家裡……我幾乎一直在嘗試遵循我所知道的最好的天然食物方法。

過去兩年。我在花園裡乾了一上午，我並不累…

奧拉夫。美國加州卡彭特

***

艾伯塔省，4 月 9 日”，1966 年。

尊敬的先生，

我是《錫安山記者》的讀者，對《生食的價值》一文很感興趣。我今年 75 歲了，很年輕，自然希望能受益於生食飲食的品質。我早些時候曾是一名運動員，但致力於熟食飲食。

問題在於在加拿大要獲得正確類型的蔬菜和水果 不含礦物質注射。

喬治·貝恩·薩瑟蘭，加拿大。

***

斯旺西，1964 年 3 月 1 日。

親愛的阿特霍夫先生，

一月初，觀賞《TONIGHT》節目時
當我在我的電視上看到你的書並聽到其中的一些摘錄時，我感到非常震驚。我非常渴望擁有一本你的書。所以我寫信給BBC詢問出版商等必要的細節。唉，最終我被告知，在這個國家是無法獲得的。然而，他們給了我他們唯一的地址，所以我決定寫信給你，只是為了感謝你並祝你成功傳播你的訊息。我確實熱切地同意，食物成癮是所有惡習中最有害的。如果人類按照您書中的敦促改變其飲食習慣，這將是一個多麼不同的世界。您的榜樣是當今世界為人類福祉所做的最大努力。向你致敬 這個時代的至高無上的先知…

1964 年 4 月 29 日。上週三，當你的書和信到達時，真是一個快樂的日子。它吸引了我，有時甚至讓我感到驚訝。最重要的是，它重新啟發和啟發了我。當我還是個孩子的時候，當我在主日學背誦幾句引言時，我就一直在尋求真理。（「你們將了解真理，真理將使你們自由」）。這個追求引導我穿過不同的教會，走向理性主義，然後走向食品改革和自然療法的素食主義，最後走向神智學，它對生命問題有唯一可接受的（對我來說)解釋 業力和輪迴。這是多麼漫長的旅程。最後，看到你的書，我覺得「就是這樣」。謝謝你給我這麼好的禮物，也珍惜你的來信......

1966 年 2 月 3 日。很高興再次收到您的來信，也很高興
從您的傳單中了解那些以您為榜樣的人所取得的許多成功……您將會
有興趣了解我自己的孫子。 1964年，他精神崩潰，曾短暫住進精神病院。
他出來後不久，我就給他寄了一本你的書……他對生食如魚得水，並
且康復得很好。這改變了他的整個面貌和性格，現在他的學習取得了良好
的進展。他是曼徹斯特大學的藝術系學生。

吉娜·哈里斯夫人，地址：11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan,
England。

***

南海，1964 年 2 月 20 日。

尊敬的先生，

如果您能向我提供有關如何獲取的詳細信息，我將不勝感激
ATERHOV 所寫的《RAW-ETING》一書。倫敦的英國廣播公司給
了我你的地址，因為他們告訴我這本書在英國無法取得。我非常想要
一份副本。

1964 年 3 月 19 日。非常感謝您關於生食的書，我上週四（3
月 12 日)收到了這本書。你的書的內容確實對我來說是一個啟示，是我讀
過的關於人類的需要和要求的最精彩的書。我也認為這本書的主題是多
麼真誠和溫暖。我很感激學習的時間以及為設計和準備這本書而付出
的努力。這並不能很好地表達我的真實感受，我會盡最大努力讓其他人感
興趣，但了解人們是什麼以及他們多麼不願意改變自己的習慣，尤其是飲
食習慣，這並不是一件容易的事。那些。儘管如此，我會盡我最大的努力說
服他們，讓他們寄來你的書……如果你有興趣，我會時不時地讓你知道
事情的進展……

VM Snelling 女士，維多利亞路 26 號英格蘭漢茨南海。

***

聖羅莎，1964 年 11 月 27 日。

尊敬的先生，

我很高興讀到你的書《生食》，並且很想擁有一本屬於我自己的書。在與我的兩個朋友討論後，他們也有興趣購買一本，所以我附上一張三本書的 4.50 美元匯票...我最渴望收到這些書...我是一個 100% "生食者"，並且正在向有興趣的人傳播好消息。生食救了我的命。

1965 年 1 月 21 日：

在收到15 張「Raw-Eating」並附有發票，要求金額為10.00 美元後，我附上一張銀行匯票......另外還需另外支付10.00 美元，購買15 份「Raw-Eating」。「我真的很高興有機會透過你的這項偉大工作幫助人們了解吃生食的必要性。謝謝。

1965 年 2 月 2 日：

一本《Let s Live》雜誌供您閱讀 Martin Reinecke 的文章文章「生食歷險記」。

這期雜誌刊登了我的信，講述了我和丈夫如何開始吃 100% 生食。我們對此非常熱心，並將繼續盡我們所能幫助馬丁推廣這種飲食方式。

你自己的書《生食》簡直太棒了。我很高興將其分發給正在尋求該知識的人。確實，目前這樣的人很少，但我相信，隨著時間的推移，理解的人會越來越多。與那些願意傾聽的人一起安靜地工作是非常令人滿意的。

1965 年 5 月 6 日：

我收到了你要求出版《Let s Live》過刊的信，但我
很抱歉保健食品店已售出所有副本。我正在向您發送五月刊，並將繼續發送以
下期刊，除非您願意訂閱。

我已將您的信函副本發送給馬丁·雷內克 (Martin Reinecke)，以便按照建議
更正他二月份的文章。

當你的第二卷完成後，我有興趣得到一份。我已經成功銷售了你的第一卷，
我想保留一些。

海倫·M·布爾貝克 (Helen M.Bulbeck) 女士，818 Cherry St. Santa Rosa, 美國

***

加州威尼斯，1964 年 9 月 29 日。

親愛的阿特霍夫先生，

非常感謝您贈送兩本《生食》一書，我非常喜歡讀它。

我五個月前就不再吃熟食了。我今年31歲了，感覺很好。每隔一天，我會
在海灘上跑步 2-5 英里、游泳、在山上健行。三週前，我用一天時間登上了威斯尼
山。往返路程為 26 英里，山體高度超過 14,500 英尺。我的脈搏是 58-60。我告
訴你這一切是為了讓你知道生食是人類所有痛苦的答案。

我可能非常有興趣在美國（也許還有加拿大)銷售您的書。請告訴我您想要
500 份或 1,000 份的價格...

1966 年 2 月 6 日：

我和我的妻子已經食用 100% 生食近兩年了
飲食可以達到最好的效果。隨函附上我向您發送的一篇文章，由我的妻子雪莉撰寫，發表於 1965 年 7 月的《LET S LIVE》雜誌上。我們允許您使用這篇文章和隨附的圖片。
其中一張照片是我們一位非常親密的朋友的照片，他是一名生素食主義者。他徒手與獅子（非洲)摔跤，這些獅子有所有的牙齒和爪子。米基·所羅門是他的名字。

自從我們生吃食物以來，我們的生活從未感覺如此美好。你的書是我們擁有的關於生食的最好的書，我們經常讀你的書。我們想傳播有關生食的真相......我們認為您的精彩書應該向很多人提供。

附上一張 20.00 美元的匯票...

雪莉夫人和托瓦爾德·博伊先生，威尼斯大道 1015 號威尼斯，加州
美國。

***

南卡羅來納州哥倫比亞1965 年 1 月 7 日：

我非常喜歡 1964 年 12 月《Let s Live》雜誌上關於您的小冊子《RAW-EATING》的文章。我寫信給作者 Martin J.
弗里茨，他建議我寫信給英國素食雜誌，他們又給了我你的地址...

太太。艾琳 ·戈爾蒙，美國

***

摘自阿巴丹一位紳士讀完我的波斯語書後寫的一封信：

阿巴丹，1965 年 7 月 25 日：

親愛的阿特霍夫先生，

你的小冊子為我的精神面貌帶來了很大的改變，讓我已經把自己當作一個生食者了。我不知道

如何感謝你。毫不誇張地說，我欠你一條命。
您是我們這個時代的耶穌，為病人和半死不活的人賦予生命，那是多麼甜蜜的生活啊！…對我來說，讀了您的書而不改變自己的生活方式似乎令人難以置信。

薩達拉特，阿巴丹，波斯。

***

在我用亞美尼亞語出版了大卷之後，原始-
飲食在亞美尼亞贏得了相當多的追隨者。

埃里溫，1961 年 3 月 24 日。

親愛的霍萬內西安先生，

亞美尼亞科學院中央圖書館非常感謝您的題為《生食》的第一卷作品。為滿足廣大讀者對您的《生食》作品的需求，鑑於已寄出的兩本一直在流通，且耽誤了相當長的時間，請將第一卷寄給我們五本。滿足了廣大讀者的需求。”

亞美尼亞科學院，H.MECHERIAN，綜合部主任。

***

埃里溫，1961 年 11 月 20 日。

親愛的霍萬內西安先生，

我們收到了您贈送給我們圖書館的題為“生食”的第一卷十冊，對此我們表示誠摯的謝意。

埃里溫，1965 年 6 月 16 日：

亞美尼亞國家圖書館管理局謹對您贈送給圖書館的六本題為「沿著生食之路」的書表示誠摯的謝意。

對生食感興趣的人正在逐漸增加，其中許多人希望擁有您的書。您能否再給我們幾份您的出版品？

亞美尼亞文化部，

AM 米亞斯尼基共和國州立圖書館，

阿拉齊·蒂拉比安，導演。

***

後來我常常寄出二十到三十本我的書來到這個圖書館，不求任何回報或補償。
不幸的是，由於蘇聯對人們施加的問題和限制（對私人貿易的獨裁統治），我完全免費滿足了所有從蘇聯收到的書籍的請求，無論這些請求來自公共機構還是私人。

摘自著名（亞美尼亞詩人)寫的一封信，
霍夫漢內斯設拉子：

埃里溫，1962 年 1 月 4 日。

親愛的特爾霍萬內西安，

一次偶然的機會，我讀到了你那本令人欽佩的書，名為《生食》。
你注定要成為全人類的大救世主。你的生食發現與偉大的達爾文一樣偉大；事實上，它比之前幾個世紀的所有偉大發現更偉大、更人道主義，不，我應該說更慈善。但是，唉，面前有一塊堅不可摧的岩石。要是這個瞎眼的嬰兒，這個被欺騙了數千年的所謂人類，要是

醒悟過來，放棄火焰，沿著你開闢的謹慎道路走下去，男人內心的暴力行為就會消失。但人類，儘管有這麼多的種族和部落，仍然緊抓著火，就像苔蘚緊抓著岩石一樣。它不會放棄它帶來死亡的熟食，也不會放棄它……儘管如此，我親吻你悲傷的額頭，並為你生為亞美尼亞人而感到高興。你確實是不朽的…”

Hovanes Shiraz，20 Leninian Ave. 埃里溫。

***

下面這封信的作者是一位年輕的人，他從童年就寫了學生時期，患有多種疾病，包括麻疹、猩紅熱、流行性腮腺炎（腮腺炎）、瘧疾、心絞痛、各種感冒和黏膜炎、耳痛、牙痛、便秘、腹瀉、痔瘡、闌尾炎和膽囊慢性炎症（膽囊炎）。如今，生食使他擺脫了所有這些痛苦，他用以下幾句話表達了他的感激之情：

埃里溫，1964 年 2 月 5 日。

我親愛的老師，我無法用言語來表達我幾個月來對您的感激之情和欽佩之情，因為所有的言語似乎都不夠充分。

你用一個神奇的舉動結束了困擾我一生的惡夢，毫無疑問，你也會為其他人做同樣的事情，直到那個惡夢的根源被根除——感謝你。

你來驅散我像其他人一樣陷入的那種睜開眼睛的盲目、那種尖耳欲聾的耳聾和那種無意識的瘋狂。

你帶著神燈而來，映襯著蒼穹那張真正屬於我的臉，直到那時我才只能夢想和猜測。

我在你閃亮的身影前鞠躬，向你打招呼
我欠他的債比我欠任何人的債還要多。

我在你光輝的身影前鞠躬，向你致敬，作為英雄，你的名字今天經常掛在他所拯救的人們的嘴邊，但明天它將會掛在所有人的嘴邊。

我在你們光輝的身影前鞠躬，向你們致意，你們是真正的文明、真正的科學、真正的進步的鬥士，是光明、文明、科學的未來的戰士。

Armen Vshtuni，列寧透視 20，埃里溫，阿美尼亞。

***

埃里溫，1964 年 3 月 29 日。

親愛的霍萬內西安，

只需幾行文字即可讓您知道生食又多了一個新成員，其採用新營養形式的原因不是基於某種疾病或其他原因引起的絕望感，而是基於您的偉大思想所激發的理想。

我必須承認，我的道路上有許多障礙，因為我的父親是生物學家，而我的兄弟是一名醫生，而在我的家庭中，我是唯一一個以不同（正常）飲食為食的人。現在我已經採用新的營養方法九個月了，我的健康狀況非常好。在我看來，從世界各個角落寄給您的此類信件將以幾何級數增加，而您將沒有閒暇閱讀寫給您的感謝信。你的發現將會載入史冊。

***

1965 年 6 月 18 日。

我是從列寧格勒寫信的。我正在這裡的音樂學院繼續學習。我始終與您同在,向您致以最美好的祝願,並堅信時間會站在您這一邊。我哥哥為我做的體檢總是給出令人滿意的結果。我確實感覺很好,而我的體重卻在緩慢但穩定地持續增加。

H.斯瓦契安。

***

埃里溫,1965 年 1 月 6 日。

親愛的霍萬內西安先生,

我練習生食已經六個月了。擁有我充分了解您的書在世界各地受到的熱烈歡迎,因此我不想詳述細節並重複通常的頌詞。毫無疑問,生吃的觀念是整個文明進程中人類思想所獲得的最偉大的勝利。

我不想寫我的個人經歷,因為,在閱讀了您從各種感謝信中引用的摘錄後,我意識到我的反應與其他天然食品消費者的反應完全一致。

具有特殊意義的是緊接著的心理變化(如果確實不是先於生理反應的話)。

請容許我感謝您送給人類的獨特禮物。

弗拉基米爾·哈恰圖良,Abovian St. Erevan 38 號。

***

莫斯科一位年輕女士的聖誕節演講:

莫斯科，1964 年 12 月 20 日。

親愛的阿特霍夫先生，

我很高興向您致以節日的問候，並表達我個人的謝意，並祝福您偉大的人道主義工作取得勝利。

你的追隨者，已經從長期嚴重的心臟病中康復。

隨後，她在一封長達十頁的信中詳細講述了她的故事。疾病與康復，總結如下：

1965 年 3 月 31 日：

1963年11月我開始吃生食。從那時起我就開始吃生食了。從來沒有一刻懷疑過。那時我已有九年的心臟病史。

但讓我從頭開始。當我八、九歲的時候老我得了風濕病。此後，我每年大約會患上十次喉炎、流行性感冒和各種感冒，通常持續六到十天。逐漸發展為慢性扁桃體炎。十四歲時，醫生發現我的心臟有二尖瓣病變，後來又發現了風濕性心臟炎。十五歲時，他們切除了我的扁桃體。我一直患有長期的心臟疼痛、神經炎、虛弱和失眠。經過幾個小時的折磨後，短暫的睡眠伴隨著可怕的惡夢。當我半夜醒來時，我害怕黑暗。總的來說，我一年中有三、四個月是在床上度過的。我爬上一段樓梯是相當困難的。我總是被剝奪了散步、體能活動、游泳、旅行、閱讀和許多其他樂趣和娛樂的機會。

我一直在醫生的照顧下。他們曾經透過以下方式「治癒」我指金字塔、阿斯匹靈、抗生素、止痛藥、血管擴張劑、安眠藥和其他類似藥物。我的身體不斷抗議

令人驚訝的是，我的病情逐漸惡化。由於確信這些療法無效，我最終放棄了所有這些療法。

請原諒我這麼一分鐘佔據了您的注意力
細節。在我看來，它們會讓你感興趣，尤其是當變化以驚人的方式發生時。我毫無困難地放棄了煮熟的飯菜。原始的營養喚醒了我內心淨化和輕盈的愉悅感。幾乎一夜之間，我的心就不再擔心了。以前，我不僅每週一次，而且幾乎每天都會感到心臟疼痛，而且持續數小時，而在我生食的第一年，我一天都沒有上過床。 ，我心中的痛苦僅限於六到八次輕微的痛苦。

一年半以來，我沒有患過一次流感或感冒。在最初的幾個月裡，我的頭痛完全消失了。但對我來說最大的奇蹟是我上床睡覺後幾分鐘內就開始入睡。我的工作能力增強了；以前的散漫、緊張、煩躁都消失了。

秋天，我去了一趟亞美尼亞，並在“Matenadaran”（手稿庫)工作。每天在山裡行走二十五到三十公里，然後回到家，準備好立即重複表演，這是多麼快樂的事。我成為了一個自由的人，大自然終於將其納入了懷抱。這實在是莫大的幸福，對此我再次表達衷心的感謝。

莫斯科，1965 年 8 月 16 日。我的健康持續給我一切
滿意，特別是因為我的身體已經承受了精神和神經緊張（高血壓)的相當嚴峻的考驗，以及在山地旅行中持續的相當大的身體疲勞。

我很快就會完成生食的第二年。我再也無法想到放棄生食了。我向大家提出的問題純粹是為了啟發，切不可製造任何問題。

你對我的未來最沒有懷疑。最重要的是，對我來說，問題的物質面不如精神基礎重要，精神基礎始終是堅定的、不可動搖的。

奧爾加·克倫卡婭 (Olga Kerenskaya)，莫斯科弗羅恩茲街 3 號。

***

由於我的書在蘇聯不容易買到，那裡的生食者將我的出版物的摘要翻譯成俄語，並在他們的朋友中分發了副本。

然後許多人互相複製這些摘要。以下是一位居住在莫斯科地區的俄羅斯老太太寫的一封長信的一部分：

希姆基，1965 年 4 月 25 日。

我無法表達，或者更確切地說，我無法找到合適的詞語以此表達我對您無限的感激之情。這個世界上沒有任何獎勵足以補償您為拯救人類的身體和靈魂而付出的神聖勞動，即您的「生食」。我向您鞠躬，不僅向您鞠躬，還向給我帶來這本寶貴的健康秘訣的人鞠躬，其中包括從您的書中摘錄的幾段內容。就我個人而言，我沒有足夠的運氣看到你的書。我的朋友——一位前老師——

我不是直接從你的書上抄下來的，而是從她的一位朋友 也是一位前老師 的筆記本上抄下來的，而現在正是這位女士給你寫了這些文字，因為我自己的視力很差。我只能用一隻眼睛看到，而且需要藉助放大鏡，否則我應該早點感謝你了。

我從2月15日開始煉功，從那時起我就不再吃任何熟食，連麵包也不吃……到1966年8月15日我就90歲了。我比我所有的朋友都精力充沛，這一事實得到了證明：其他人也一樣。

Karpovna Maria Ivanovna，Fevralskaya 街 12 號，Khimca。

***

松茲瓦爾，1965 年 8 月 12 日。

親愛的霍萬內西安先生，

我的姑姑和她的丈夫都是埃里溫的醫生，名字叫丹尼爾里安，他們寫信給我說，他們從您的建議中受益匪淺，並熱情地勸告我採用您的營養和治療方法。因此，我想問您是否可以寄給我一份您的題為"生吃"的作品，我提前感謝您。

我是來自伊斯坦堡的婦科醫生。在過去的兩年裡我一直在瑞典松茲瓦爾的醫院工作。我將懷著極大的興趣和自豪地閱讀您的書和您的指示，許多人已經從中受益匪淺。"

Shabuh Sedikian 博士，Länslasarette，松茲瓦爾，Suède。

***

莫斯科，1966 年 11 月 19 日。

親愛的阿特霍夫先生，

我對你思想的清晰和簡單感到驚訝。這麼偉大的發現真的可以用這麼簡單的方式闡述嗎？' 哦，人類！大自然用生食創造並滋養了您和您的細胞。只要您不完全了解這些細胞的結構和功能活動，就不要使用各種非自然的有毒物質來幹擾它們的工作。

我和我的妻子都是研究生。我是物理學家，她是一名醫生。

我們對您的工作非常感興趣...

邁克爾·米納西安。

***

傑莫克，1966 年 3 月 6 日。

向你致敬，科學家中的科學家！向您致敬，人類的導師啊！

我是傑莫克療養勝地的醫生助理
亞美尼亞。自從 1965 年 11 月 4 日起，我就被你的書說服了，開始練習生食。我相信按照你傳播的方法我一定會痊癒的。自 1947 年以來，我一直患有風濕病、多關節炎和冠狀動脈疾病。自1963年以來，由於腎臟嚴重發炎，我的健康狀況進一步惡化，吃西瓜只能部分緩解病情。

從生吃的第六天開始，我就感到關節劇烈疼痛，但隨後就停止了……在生吃的反應過程中，我沒有經歷以前關節炎每次發作時都會出現的關節腫脹。我也沒有出現以前每當我的腎臟狀況惡化時就會出現的發燒和浮腫症狀。現在我睡得很香，我的脈搏率從 120-140 下降到 90-

每分鐘 100 次（在緊張的情況下）。心裡每晚的痛、頭上的頭皮屑、腳的汗水都消失了。我的體重已經減輕了五公斤，風濕痛也消失了。我感覺很好，我的力量不斷在增強。

我的妻子和我六歲的兒子也開始採用生食。我將撫養我的第三個兒子 現在一個月大了 就像你撫養你的女兒阿納希特一樣。

我親愛的老師，我已經當醫師助理了
十八歲了，現在三十七歲了，我即將完成教育學院的函授課程。然而，正是在你的書中，我終於找到了許多問題的答案。

長期困擾我的問題　我在其他地方找不到答案。「其中一個問題是，為什麼嬰兒從出生的第一天起就不能像其他動物的幼崽一樣行走。我現在確信，這一問題以及兒童許多其他生理缺陷的原因可以在煮熟的食物中尋找。在我看來，經過三、四代生食者之後，所有這些缺陷都會被消除。

Vachagan Gasparian 博士，亞美尼亞傑爾穆克。

***

我的大姐姐住在埃里溫。我常常寄大包裹
她把這些書送給那些身患重病或堅信生食者的人。以下是她眾多信件中的一些摘錄：

「我親愛的阿爾沙維爾，我知道這封信會帶給你很大的快樂。生食在埃里溫和其他省份都取得了快速進展。沒有一天沒有人打電話或去探望我。他們來尋求建議或索取書籍。我把您的書送給那些真正需要
幫助的人。人們對書籍的需求是無限的，但書籍從一個人手中傳遞到
另一個人手中，很快就變成了破爛。我對你向所有詢問的人免費發送書籍的習慣感到非常擔心。如此慘痛的費用你怎麼能負擔？

你不知道有多少病人因生食而痊癒，他們真的很感謝你。這裡的人都是像你一樣的人道主義者。
一旦有人恢復了失去的健康，他就承擔起治癒患病親戚的任務，這樣一來，另外五六個人的嚴重疾病就康復了。然後他們來找我講述他們的經歷。
以前無法移動一步的人現在可以步行數十公里。

其中一名患者患有手部水腫
足二十年，體重不低於115公斤。
採用生食飲食後，他在20天內減掉了10公斤。他的兒子說："我的父親以前手腳不能動，現在走路像個孩子了。"他們不斷地祝福你和阿納希特。
另一位患者則患有聲帶炎症，幾乎完全失聲。經過僅僅一個半月的生食飲食，現在他的健康已經完全恢復。

還有一位28歲的年輕人，腎臟化膿，伴隨全身浮腫。他的病情非常嚴重，已經失去了所有的希望，但由於生食，他現在已經康復了。類似的案例還有很多，不可能一一寫下來。據他們自己估計，光是埃里溫就有 2,500 名生食者，其中許多人早已病重，但現在健康狀況良好。人們的心臟疾病、鹹結石、高血壓、胃潰瘍、腎臟、肝臟和膽囊發炎、結石和許多其他非常嚴重的疾病都已治癒。

我自己病得很重。我患有高血壓、耳鳴和肝臟發炎。我的鼻子以前一天流兩三次血，我覺得很虛弱，睡不好。我的心很不好，每天晚上我都在想我是否應該重見天日。但現在我睡得太快，早上都聽不到家人去上班的聲音。確實，有時當我起床太晚時，他們會感到焦慮，認為我一定是生病了。我瘦了很多，而且無論走多少路，我都不覺得累，這讓大家都大吃一驚。

生食者彼此之間建立了友好關係。一天晚上，我被邀請去科羅茲人的家。（科洛齊安先生是埃里溫的一位資深畫家，他家人的故事確實很有趣。他自己就患有慢性胃潰瘍，並伴有出血。在埃里溫拒絕接受藥物治療）

住院後，他改吃生食，病情完全康復。他的妻子患有真菌感染（芽生菌病）。經過四個月的生食後，她的指甲開始生長，咳嗽也消失了。他們的女兒結婚了，生了孩子，沒有流血，現在就靠生食養育孩子。）

除了他們自己之外，還有三十二個完全生食的人。
一家四口。我無法用言語來形容他們對我的歡迎。他們準備了一張最漂亮、最豐盛的桌子，擺滿了令人垂涎欲滴的生沙拉，還有五六種極其美味的生餡餅，其中一種被他們命名為Anahit，這是一種用印度玉米製成的特殊"pilau"，上面裝飾著浸泡在水里的乾果，以及各種新鮮水果和堅果。最後，他們帶來了混合小麥、燕麥、核桃、葡萄乾的美味佳餚。

所有客人都是醫生、藝術家、音樂家和講師。他們發表了多次講話。終於，今天是科洛齊安夫婦結婚三十週年紀念日。

相當多的醫生已經成為生食者。一位年輕的醫生和他的妻子（也是醫生)從傑莫克的療養勝地來看我。他們告訴我，他們每天有四十到五十個病人，他們都需要你的書。他們向我保證，你的書的需求可能會達到數千。斯皮塔克的醫生發表了一場關於霍亂的演講，演講結束時他談到了生食，並建議他的聽眾獲得一本你的書，在仔細閱讀之後，將其建議付諸實踐。

一位六十四歲的德高望重的醫生從基洛瓦坎來找我。他告訴我，他本來就病得很重，但一年多前他和妻子一起開始吃生食，結果身體恢復了。他還告訴我，埃里溫醫學院營養衛生系主任 A.

Harotiunian* 在基洛瓦坎 (Kirovakan) 做了一次演講，在場的有醫生、病人，尤其是生食者。講座結束時，

生吃的問題已被提出來討論。一些生食者在醫院躺了幾個月沒有任何結果，現
在已經透過生食治癒了，他們要求檢查他們的醫院記錄，並與他們目前的情況進
行適當的比較。他們也想知道為什麼發言者在沒有審查相關事實的情況下公開
批評生食。一名生食者甚至站起來問基洛瓦坎醫生是否認識他。在得到否定的答
覆後，他繼續說："我就是那個你認為毫無希望、讓你出院在家死去的病人。"
今天，多虧了生食，我的健康狀況非常好。"醫生站在那裡傻眼了。"

Siranoush Babakhanian，33 Poushkini，埃里溫。

*此人 (Harotiunian) 之前曾在
報紙叫《共產主義》！ !發表於埃里溫（1964 年，第 7 期）
17I），其中並沒有完全否認生食的好處 !他將其使用僅限於某些疾病的有限病
例，同時他也讚揚了有害的動物蛋白質和人造維生素。最後，他警告讀者不要
在沒有醫生建議的情況下食用天然食品。對於這些斷言，我已經在我題為
《沿著生食之路》的亞美尼亞著作中給出了令人震驚的答案。

***

這位女士是亞美尼亞著名歌手Ofelia的岳母
Hambardzumyan），一位非常聰明的女士，到目前為止已經給我寫了十三封信，我
將提及其中一些如下：

1966 年 11 月 20 日：

親愛的霍萬內西安先生，

「差不多兩個月前，我讀了你借給我一天的生吃書，那一字一句的激動、熱
情和品味，是筆無法、無法形容的。以前，我當時很盲目

奔向死亡，臉上貼著多年的假身印記。但在生吃時它就消失了。

我還沒讀完你的巨著，我就把那些從來沒有分開過的熟食和藥瓶、膠囊
都丟進垃圾桶了。那是我 61 歲生日，我接受了你的這份禮物，並決定成為生
素食主義者。我永遠不會忘記這一天；你很容易猜到我被毀壞的身體發生了什麼
變化。這些年來，在各種疾病的壓力下，我的生活過得很坎坷。尤其是令人窒
息的季風病和難以忍受的坐骨神經痛，奪走了我的睡眠。擺脫了疾病的殘酷束
縛後，我變成了一個活潑、堅強、粗壯的人，整天像小鹿一樣到處亂跑。我找不到
言語來表達我的感激之情；噢，天才中的天才，我親愛的朋友…

請接受一位遠方朋友的問候，她為自己的最後一次經歷感到自豪
名字和你的一樣（Ter Hovannessian）。現在我無法忍受人們如何將有
毒物質放入體內？當我想起由於無知，我常常邀請我所愛的人到我家，並親
手為他們煮飯時，我感到痛苦。

在生吃之前，我的心跳告訴我中風，在我看來，這被認為是一種愉快而輕鬆
的死亡，但現在我想活著，親眼讀到，親耳聽到，我哥哥的名字就在上面。全世界
的語言。你的工作很明智，熟食必須被推翻，勝利就會降臨到你身上。

」

1967 年 8 月 2 日：

「現在完全健康和繁榮，就像一個真正的人一樣，我發送
你是我的第三封信。心裡的感觸太多，無法寫在紙上；我現在的健康歸功於
你，人類的救星，我親愛的兄弟，我可以稱你為我的兄弟嗎？

當我前兩封信沒有收到你的答覆時，我向朋友借了你的大書，把它全部抄
在三本厚厚的筆記本上。現在這個副本正在易手。後來我才知道你寄了書和信，
但我沒有收到。

在這裡，生素食主義的信徒數量與日俱增
天;其中也不乏醫生。他們中的大多數人來找我是為了

有些問題，我提倡生食；我製作蛋糕、哈爾瓦、沙拉和生多梅，並向人們展示它們，我會列印他們的說明並分發給人們，我用葡萄乾在蛋糕上寫下你的名字；我買了其中一個蛋糕給你妹妹。她哭著抱住我說：“從今天起我們就是兩姐妹了，我家的門永遠為你敞開。”她給了我你的書的第二卷。

我常常見到你姐姐，讀你的信件和文件，我看照片，我懷著極大的同情心看著你的兩個孩子被「強化」食物和「有效」藥物浪費掉的照片；他們被犧牲了，但今天卻有成千上萬的人從某些死亡中獲救，並向他們致以哀悼。過去的偉大天才都因為這種食物和藥物而未完成工作而滅亡……只有你揭示了這個秘密。讓膽敢否認這些事實的舌頭啞口無言。

現在讓我談談我自己。我覺得這會很有趣讓你知道我開始吃生食之前和現在是什麼樣子。當我十七歲的時候，我的右側背部劇烈疼痛。醫生無法理解原因，只讓我對藥物和按摩感到不舒服。六年後，我終於被送往醫院，生命垂危。原來我的右腎全是結石和膿液。對我的腎臟進行手術的教授是一位知識分子，如果他還活著，他會用雙手在你的發現上簽名；他告訴我，由於按摩和有害藥物，醫生已經吃掉了你一半的腎臟，然後笑了。他命令我永遠不要吃肉、蛋、醬菜、礦泉水和鹹味食物，多吃蔬菜和水果。

我按照這個順序吃了兩三年，當我感覺好一點的時候，我又開始吃所有的東西。漸漸地，我的飯量增加了，體重也一天天增加了；和其他人一樣，我認為這是健康的標誌，但事實證明恰恰相反。先是開始劇烈頭痛，然後雙腿浮腫，四十四歲時，人造牙被天然牙齒取代。我的體重達到八十二公斤；呼吸短促、慢性咳嗽、心悸和胃酸包圍著我。後來出現了甲狀腺腫，

像一顆堅硬的雞蛋一樣包圍著我的脖子。醫生要手術，我拒絕了。然後，坐骨神經痛、動脈硬化、血壓、痔瘡、痛風等，讓我全身虛弱到無法行走。

我的房間就像一個藥房，裡面堆滿了阿斯匹靈片、pyramiden、valocardin、milocardin、analgin、beloid、capodiazit和其他毒藥，它們佔了我食物的一半。我對醫生很失望，因為每個人都說這些症狀與年齡有關，我以為我的生命已經到了盡頭。我厭倦了這個世界，只希望簡單的一擊就能結束這些屈辱。我沒想到奇蹟會出現，將我從這場惡夢中拯救出來。但這是加入的。現在十七斤惡魔消失了（寫信的人忘了，她原本的身體在生食期間已經累積了十七斤新鮮健康的細胞，也就是說，惡魔不是十七斤，而是三十四斤，甚至更多)我帶著64公斤的實際重量從城市的一端走到城市的另一端，帶著沉重的行李爬上乾邑工廠的132級台階，來到我姐姐的女兒那裡，她在那裡的診所裡，因為工人們而且那裡的醫生完全熟悉我以前的情況，他們很驚訝。

尤其是當他們幫我量血壓時，發現我的血壓是十三而不是十九。這會讓他們改變觀點，最終真相獲勝。我在家裡準備美味的純素生食，送給他們，他們吃完後我說：「霍萬尼西安把他的書免費送給全世界。我也用生食招待人們，想吃多少就吃多少。」我已經在這種幸福中生活了十個月了…

我想談談我的排毒。疾病的痛苦如此劇烈，我沒有感覺到排毒的第一個反應，只是越吃越吃不飽。我的左側身體出現了紅色的疹子，也很痛，但很快就消失了。我的皮膚有些地方乾燥、發癢、有頭皮屑，現在好多了；我的尿液顏色有時鮮紅，有時又白又濃，但現在卻像水一樣清澈。我有幾次嚴重的頭痛，但後來自己就好了。從吃生食的第一天起，我就忘了這個世界還有藥。我不敢相信

我的白發現在已經變白了，正在恢復原來的顏色。”

第 12 號信 - 1971 年 5 月 7 日

「我的消息太多，不知從何開始，又從何結束。有一天，我去醫院做一些行政工作，看到一位女醫生手裡拿著你的書，周圍還聚集著其他幾個醫生。」並熱情地解釋了她的姐夫是如何通過生素食主義從嚴重的腎病中得救的。然後她說：“奧菲莉亞·漢巴蘇米安的婆婆的信也在這本書裡。”看來她沒有 你不認識我。我看了看那本書，發現這是我簽名送給別人的同一本書的複印件。因為你的書很稀有，所以會復印下來，以便更多的人可以使用它。當這個醫生認出了我，她讓我有一天去看病人。我在我們約定的那天去了。

以前的病人名叫奧佐尼安，現在完全康復了，他組織了一場奢華的聚會。他是一名獸醫，他的妻子是一名醫生，他的兄弟是一名大學教授，他的妻子也是一名醫生，幾位記者和一些生食新人聚集在一起。來自 Kirovakan 的 Abajian 博士和幾位新的生食追隨者進來了。

一年前，奧佐尼安病重時，給你的舊地址寫了一封信，但我想你沒有收到。這封信是如此有趣和有價值，所以我將其複製並發送給您。正如你在信中看到的，一年前他病得很重，他們對他很失望，但現在他完全健康地工作；奧佐尼亞人的信：

❖我不知道用什麼語言來表達對您這個時代最偉大的慈善家、最偉大的科學家的驚訝和敬意。雖然我因為腎病的緣故，身體虛弱，無法寫字。即使是對我最親近的親人，我也只能寫幾句話，但我滿懷喜悅地寫信給你。你是全世界唯一我可以寫信的人，但我不能不寫。我哥哥帶來了你的書，並堅持說我讀了，為了不得罪他，我坐在床上，不情願地開始讀那本因讀太多而撕破的書；但我又無法放棄這本迷人的書，

因為它尖銳而熱情的語言，以及你深邃而鋼鐵般的思想，讓我整個人著迷。正是這些孩子的慘死，讓你來到了科學海洋的隱密地窖，尋找真相。深深的悲傷使你成為生物的太陽。為此，人類感謝你們的兩個孩子，他們的名字將永遠留在各國人民的記憶中。讀完你的書後，我立刻感到心痛，不等痊癒的結果，我表達我的感激之情。因為我確信你所說的是真的；因為我是獸醫，對生物學非常熟悉，所以我更能理解你的話的偉大。所有在我腦中根深蒂固了幾十年的生物科學概念，都在一天之內發生了改變。我確信未來將在你的偉大面前屈服，因為沒有任何偉大的發現被隱藏。我今年40歲了。我患有慢性腎炎，病情很嚴重。我的血氮是65-90，一直降不下來。

躺在床上，只要為你呼吸，我相信我會沒事的。我要感謝我的母親生下了我，感謝您讓我的生命得以延續，直到永遠…”

另一個有趣的消息是：《科學與生活》雜誌的一位記者從莫斯科來到埃里溫，對生物的發育進行研究。

幾位醫生和經驗豐富的生食者聚集在一位生食記者的家裡，他寫了一份報告。他來找我，1971年11月15日，13號信（我給《先鋒》報的編輯寫了一封詳細的信）顯然起了作用，因為我透過電話得知，一位消化系統疾病專家系統，Jivan Shmavonyan教授，想見我和其他一些生食者。除了為活躍的生食者舉辦一場聚會之外，我還能做些什麼呢？派對前幾天，我向辦公室請了假，沒有任何尷尬地嘗試佈置一張對於現場食客來說也是新的桌子。

生麵包、餅乾、巴薩克，還有每年春天我做的用花葉、石榴籽甚至青核桃製成的各種生果醬，還有各種沙拉，我都裝飾過。

三大桌子之多，一言難盡。一時之間，沒人敢碰那刻著你名字的三塊大蛋糕。最後我把它剪下來並播放了。桌子因水果和果汁的重量而呻吟！



阿特霍夫的妹妹（Siranush BabaKhanian)位於中間，她左邊是Shmavonyan 教授，海卡努什·特爾·霍瓦尼西安 (Haikanush Ter Hovannessian) 站在她身後。

會議定於 1971 年 10 月 24 日 16:00 舉行。提早兩個小時，我派人去叫你姐姐來，讓先到的人作為你的代表與她握手。首先，尊敬的教授親自進來，微笑地用雙手握住了我的手，並非常尊重地迎接了你的妹妹。轉眼間，吃生食的客人全是醫生、大學教授、記者、教師等，一下子進來了大約四十五人。我很震驚，就在這時，阿巴吉安醫生帶著四位來自基洛瓦坎的敏捷而開朗的女士乘車抵達。他首先講述了自己的病情，對您擺脫這些疾病表示感謝，並祝福您身體健康。

隨後，所有吃活人紛紛發言，並對過去的疾病和現在的健康狀況進行了詳細的說明。教授靜靜地坐著，認真聽講，並在筆記本上做筆記。大多數客人都不認識他，當吃貨們的報告結束後他站起來自我介紹時，

大家坐下來，開始靜靜地聽。他開始慢慢地講述他的意圖和計劃。



一位大學教授讀了霍萬內西安的信。阿巴吉安醫生坐在他的左側。

他說：「霍萬內西安實際上做得很好。歷史
顯示大多數著名科學家都來自普通人；霍萬尼西安雖然不是醫生，
但憑藉他的發現，他站在了醫生之上，有權利成為科學家。雖然他有
敵人，但事實是他贏了。你們所有人都說過、引用過，但這些話仍然留在你
們心裡。你應該組織一個人口，對所有活食者進行統計，確定他們過去患
有什麼疾病，現在狀況如何，並向我們提供這些文件。」根據他的提議，
選出了一個由15人組成的委員會，上面也登記了我的名字。我們決定每三
個月召開一次這樣的會議。

教授說他想建立一個生素療養院，也有討論建立一個生素餐廳。

最後，根據教授的要求，我提供了一些您的信件、印度政府的信
函、

我寫給「先鋒」的信，以及奧佐尼安和馬卡里安的信。他非常高興地吃完了所有的沙拉和其他菜餚，並詢問如何準備它們。我向客人分發了十份沙拉表格。這不是我發送給您的版本之一，這是全新且完整的。

會議從16:00持續到21:00。離開時，教授把他的一張名片給了我，另一張給了西拉努什，並要求我們始終與他保持聯繫。他對西拉努什說：「我很想見到你的兄弟，進行協商，共同製定一個有效的計劃，盡快到達目的地。出國旅行很難獲得許可；寫信給你的兄弟，也許他可以利用他的影響力準備邀請函”

教授地址： Jivan Mambre Shmavonyan，Papazian No. 17，埃里溫。

Haikanoush Ter Hovannessian，10 Alaverdian St. Erevan。

印度政府的來信：

印度資訊服務 - TS Kanwar

德黑蘭，1971 年 1 月 4 日，印度大使館。新聞助理

「據我們所知，您出版了一本名為《生食》的書。大家可能會了解到，印度政府專門成立了Nature Cure決策委員會，對Nature Cure的進展和發展進行研究。

你的書已交給本委員會，委員會認可它並認為這將是一本好書。因此，印度衛生和計劃生育部正在考慮將這本巨著廉價出售（只需五盧比)來分發。他們不會從出售該出版物中獲利。

如果您能給予許可，我們將不勝感激
印度政府以英語和其他十二種當地語言出版這本書。

另外，如果這本書自出版以來是否有更新，請告訴我們
1967年版。或者您想在不久的將來修改它？

因此，如果我們能獲得必要的許可在印度出版這本書，我們將不勝感激。”

TS 坎瓦爾。

它是印度最活躍的衛生機構，由聖雄甘地於 1964 年建立。他們定期在印度分發我的書籍和公告。印度衛生部已透過該機構向我介紹了我的書。以下是該機構院長寫給我的信中的部分內容：

「五年前我在《英國素食雜誌》上讀到過你的故事，當時沒太注意，幾乎忘記了；直到上個月，一位在那裡經營療養院的墨西哥女士在我們這裡住了三個星期，對我們評價很高。生食。從那時起，我就迫不及待地想聯繫你訂書，但怎麼找到你的地址呢？但是前幾天，有兩個吃生食五年的人來找我們，給了我你的地址。地址。這個研究所是甘地創辦的，我有幸在他生命的最後幾年在那裡工作了十年。

自然療癒中心，烏魯裡幹昌，印度

以色列素食協會主席、《自然與素食》雜誌主編健康》雜誌：

「非常感謝您發送的公告。我們盡力獲取它們給那些最想使用它們的人。到目前為止，我們已經售出了您的一百卷書；在一個大多數人都不懂英文的小國，賣出這麼多書確實是個巨大的成功。我寄給您一本《自然與健康》(TEVA UBRIUT)雜誌的封面，其中還印有六歲阿納希特的美麗照片。現在我正在準備一篇文章，並附上一張 12 歲的阿納希特的照片。”

Jaacov Grabois，10 Hateyna St. Nevey Oz。以色列

這位醫生是英國素食協會的主席，在倫敦有一個診所，讀完我的書後，她

她被說服了，並把我的地址告訴了她的病人，並開了一本生食書。下面這封信證明了這一點：

「我讀了你關於生食的書。拉托醫生開了一種生食飲食來治療我的癌症。他給了我你的地址，以便我可以從中訂購這本書。我將郵寄十美元，請寄給我三本書和六份公告。”

坎貝爾·穆迪夫人，31 Linden Garden, London, W. 2

維拉·史丹利·奧爾德夫人：

「親愛的光榮朋友，我仔細讀了你的書兩遍，感覺
這本書將為人類開創一個新時代。非常有必要將這本書放在人們的眼前，以便世界最終充滿活力。您是一位天才，能夠認識到簡單而完美的真理，並且比我迄今為止讀過的所有營養師的書都更正確地解釋它。

多年來，我一直向人們強調，人類是果食者，這樣世界的問題將得到解決，金色的世界將被創造。你的座右銘（「不要做飯」)用一個簡單而基本的命令消除了所有的原因、措施、節制。你將消除迄今為止討論過的統計數據等，取而代之的是，你將為人們提供真正的健康和幸福。

你的發現，就像電的發現一樣，是天才的傑作，也許理解你的人也是天才。

我會盡一切努力讓你的書出名;我目前正在編輯一本書，寫另
一本書並進行講座。日子太短了，沒時間做這些事。現在世界情況嚴峻，但我和丈夫都受到鼓舞，因為我知道你、你的工作和你的成功仍然在這個世界上。請接受我們與您非常接近的事實。

我正在寄給你我的一本書。 “我們吃素已經很多年了，我們不抽煙也不喝酒，現在我和我丈夫正在使用你的方法。”

«世界聯盟聯誼會» 8 第一大道，倫敦。

健康的本質» 最高健康與生命法出版商：

1968 年 4 月 29 日：

「我收到了你的書。我不僅發現這本書很棒，
但它完全符合我的想法、行動和著作。現在我們正在出版一本名為《健康本質》的雜誌。除了出版這本雜誌和我的個人書籍外，我還想出
售向人們展示正確道路的外國書籍。為此，您的書肯定應該包含在我的書中，所以請讓我了解批發折扣的條款。”

1968 年 5 月 24 日：

“我很高興寄給您一張 82.5 美元的支票，購買 50 卷生食書籍。
如果您願意給我們印刷這本書的權利，我們將很樂意接受。我們擁有出版這本書的所有工具。”

南非德班 2821 號信箱。

DAULAT RAM 公共使命：

「收到這封信，你一定會感到驚訝；相信我，在看到你的書後，
這個研究所的所有董事會成員不僅深受感動，而且完全相信，只有通過生食才能拯救人類。所有疾病。我們的社區是一個慈善組織。我們決定在印度推行生食運動。如果您允許我們用英語和當地語言印刷您的書，我們將首先免費分發一萬本。我們將我們也聯繫了衛生部，讓他們在活動中也考慮到這個問題，我們決定在醫院證明真相。

我們知道，你的哲學在個人利益方面有其反對者，但在像印度這樣的國家，大多數人口貧窮和飢餓，生食會找到合適的土壤，並將導致數百萬人因熟食及習慣及邪俗受苦，得救。 「以後，當你的書被

發表並取得成果後，我們將邀請您與家人一起來印度，親眼看看結果。”

克里山·莫漢，副總統。 17- B，阿薩夫阿里路。新德里

收到印度大使館的信後，我決定再試一次，並將這場勝利通知我國當局。首先，我給穆罕默德·禮薩·沙阿·巴列維寫了以下信，並向帝國辦公室附上一本波斯語、英語和亞美尼亞語書籍。

信中：

「我很自豪地帶給你們這個一開始可能難以想像的極其令人高興的消息。

經過我三十年的努力、研究、研究和經驗，今天已經明確證明，所有疾病的原因都是由於食用熟食、化學物質和其他人們在不知不覺中放入體內的死物質引起的。當我因名醫開出的「有效」藥物和「強化」食物而失去兩個我心愛的孩子（一個十歲，另一個十四歲）時，我開始確信這一點。我用亞美尼亞語寫的一本詳細的書於1960年印刷出版，然後為了向我的波斯同胞們通報，1963年我臨時出版了一本波斯語小冊子，同時贈送了一份。這本書引起了文化藝術部長帕爾博德先生的注意。他召喚了我，並在幾次會面後將我介紹給了博士。

阿巴斯·納菲西 (Abbas Nafisi)，紅獅與太陽公司秘書長。 Khaje Nouri 婦產科醫院院長 Abbas Nafisi 博士和 Abolqasem Nafisi 博士喜歡我的想法和意見，並承諾提供各種幫助和合作；為了對生食進行初步調查，他們向我介紹了尼穆尼孤兒院、第一托兒所和巴赫拉米兒童醫院。不幸的是，我在那裡遇到了一些困難，因為需要使一些醫生和員工脫離舊的錯誤觀念，讓他們的思想適應新的觀念，因此，由於工作的推遲，我的努力沒有結果，我暫時放棄了追求此事。當然，憑藉出色的

遺憾的是，特別是因為我仔細觀察了他們錯誤的飲食習慣的有害影響。

基本上，上述機構的管理者以及所有的醫生都沒有註意到死食的真正作用，只給所有病人餵食煮熟的、非生命的食物，就像餐館一樣，這100%會導致疾病。在自己的國家沒有成功之後，我決定向外國的科學家表達我的想法，這樣也許我就能獲得有效的、不可否認的證據來在我的祖國實施我的計劃。現在時機已到，我覺得向你們傳達這一重要訊息是我的神聖職責，你們透過國王和人民的白色革命向世界表明了你們的意圖。

我的英文書於1963年首次印刷出版，現已售出。然後，在1965年，我出版了亞美尼亞語的第二本書，兩年後，我將同一本書翻譯成英語，我已將每一本書都寄給了你們。我用個人的力量和資源，向各國政要、報紙、機構、大學等發送了萬冊這些書籍和大約五十萬張免費傳單。今年，我再次印製了一萬本亞美尼亞語小冊子，免費提供給人們。這些活動的結果是，今天在世界各國，特別是在美國、印度和亞美尼亞，有數十萬人是生素食者，其中大多數是對醫生感到失望的病人，現在他們健康地繼續生活。我收到了他們寄來的數千封感謝信。幾乎所有的素食主義者和自然療法醫生以及其他進步的衛生機構都散發了我的書籍和傳單，並開始廣泛宣傳生素食主義；他們在報紙上發布我的公告，他們為純素食主義建造療養院。在墨西哥，建立了一個生食孤兒院。我的書正在阿根廷被翻譯成西班牙語，在德里被翻譯成印地語，目前正在印刷中。 BBC 在電視上展示了我的書並向人們朗讀了其中的一部分；歐美等的慈善醫生給「不治之症」患者寫了我的演講，推薦閱讀

生吃書。埃里溫學院的生物學家在《科學與技術》月刊上捍衛並支持我的觀點。

自從我的亞美尼亞語大書十年前出版以來，
埃里溫吃生食的人數增加。他們彼此建立關係，並以生食為基礎組織聚會和
慶祝活動。在這些生食者中也可以看到許多醫生。埃里溫大學營養系主任兼教授組織
有關生食的講座，在這些聚會上，從嚴重疾病中拯救出來的人們發表了他們的報告。

例如，一位患有癱瘓的女醫生
四年來無法動彈，在吃了十四個月的生食後站了起來，現在健康狀況良好。另一個有趣的
例子是：我的一個親戚，一位二十八歲的年輕人，患有神經衰弱，四肢幾乎無法活動；他沒有
理會我的免費指示，三趟歐洲，花了超過一百萬裡亞爾，直到最後在洛桑收到了一位著名的
神經科醫生寫的生吃書，這位神經科醫生讀過我的書並了解了真相。他返回德黑蘭。

相關文件中有數千個類似的文件，我
我準備將它們呈現給任何指定人員。畢竟，我最近最大的成功是印度政府正式認可
了我的書的有用性，並決定將其出版並推薦給印度人民閱讀，以便他們能夠遵循這本書的說
明。並免於疾病、貧窮和飢餓。

今天，事實證明，那些避免消費的人
煮熟的食物、有毒的藥物和其他死物質都不受一切疾病，無論輕重，如心臟病、癌症、糖
尿病、傳染病、感冒。等都保存。現有文件充分證明，隨著新醫院的開設，病患人數成比例增
加；因為醫院、藥局、廚房是疾病爆發的源頭；因此，不需要蓋新醫院，但要創造條
件，讓醫院一個接一個沒有病人、一個接一個關閉，

這種情況只是改變了人們的飲食方式。與某些人的想法相反,做到這一點非常容易。

正如印度政府所決定的,首先有必要推薦國民閱讀生食這本書,其次應該正式宣布烹飪是一種不自然、非生命的行為。應限制死食品、有毒藥物和化學維生素的虛假和誤導性廣告。

衛生隊官員可以教他們如何種植一些活蔬菜,而不是向農民分發有毒藥物。和發芽的小麥,準備美味又便宜的健康食品,或者說一個人如何用兩裡亞爾的活小麥、兩裡亞爾的棗子和兩裡亞爾的蔬菜充分滿足自己的身體,並且沒有疾病。

透過報紙、廣播和電視,可以向國民警告和規定飲食習慣的改變,準備新鮮且真正提神的天然食品;醫院可逐步改為療養院;托兒所、孤兒院和醫院的餵食方式應逐漸成為強制性的生素食。於是,人們把這些療養院搬到了自己的家中,成為了自己的醫生。很快,醫院就會空無病人,並陸續關閉。各種菸、酒、肉、魚等有害物質的消費量將逐漸減少。

杏仁、開心果、棗子、葡萄乾等貴重食品和許多其他水果和蔬菜以最低價格出口到其他國家,這種情況應該停止,不應該進行出口。因此,這裡種植的食物將被我們自己的人民消費,結果,人們的生活水平將會提高,他們的消極態度將會減少。竊盜、犯罪和偽造將會消失。這乍看之下似乎是不可能的,但幾年之內將在我們的祖國成為現實。

我們不應該去理會一些貪財無情的醫生的荒唐、虛假和誤解,因為他們的主張不僅無法找到預防疾病的最小良方,而且他們的錯誤行為和做法也無法解決問題。

錯誤導致了這些疾病的傳播。所有這些討論的答案只是工作和行動的明確結果。如果我家裡取得的成果對他們以及散居在其他國家的生食者來說還不夠,如果我得到足夠的設施和手段,我準備用行動證明和證明我的主張的真實性在短時間內。

我的要求是你耐心閱讀我發給你的英文書籍和通知。”

「向人類擺脫貧困和疾病的最偉大救世主的到來:

我是帝國陸軍退役軍官,根據陸軍軍醫委員會的決定,根據我的檔案,由於過度肥胖,於1344年(波斯陽曆)以十八年零三個月的經驗退役。安排好的重病。退休前一段時間,為了治療體重增加了125公斤左右的肥胖症,開了Metrical等減肥藥,我服用了,結果體重達到了150公斤,並且不斷增加。直到我徹底被剝奪了工作的權力。然後,透過服用維他命、烤肉串和其他食物,我也患上了氣喘。決定讓我退休,就是沒有福利,就是薪水不全。這時我的氣喘正在折磨我,他們把我送到部隊502醫院過敏科,給我的手打了十八種針,每一顆都腫了,他們說你是對那些東西過敏,當然都腫了,但有兩三個上訪不空就考慮了,說你對這些東西過敏,一週打針3次;結果,我患上了心臟病氣喘,並透過服用其他藥物(如安定、豐胸糖漿和致命藥物),導致我的腎衰竭和嚴重的腹部腫脹疼痛。然後我的體重從160公斤增加,再次服用醫生開的強效考頓片,我一天比一天胖,成了所謂的考特尼肥胖症,我又被擔架送上去了。

到同一家醫院的病房接受永遠的治療！臍疝氣手術後，醫生告訴我，我把三千萬單位的青黴素倒進你的胃裡；現在我明白了，有了這盤尼西林，我已經到了死亡的門檻。這時，我的小女兒得了心臟風濕病，每週都要注射一百二百青黴素（Penador），直到18歲。另一方面，我的小兒子的腿從兩側彎曲，他正遭受著這樣的痛苦。 - 稱為脊椎炎。我的妻子因貧困，我和孩子患有多種疾病，向家庭支持法院提出申訴，要求贍養費，而我因工資低而無法支付贍養費，我與她離婚，這意味著拯救她脫離這悲慘的生活。我和五個生病的孤兒住在一起。每天我拿著醫保小冊子去看醫生，大量的小冊子都被填滿了，我的大量工資以就診費、心電圖費、化驗費等形式被挪用。我也會因保險特許經營而損失一些工資。

直到我孩子學校的簿記員注意到我的情況，向我推薦了一本生食書。我滿懷熱情地讀了這本書，接受了它的內容，並和我的孩子們一起開始吃 100% 生素食。幾天之內，我的氣喘就痊癒了。後來女兒的病情逐漸好轉，小兒子的腿也伸直了，我也恢復了青春。六個月內，我的體重從約160公斤減至70公斤。在這段時間裡，透過完全生吃，我重新獲得了孩子的生命和新鮮感，我向自己發誓我永遠不會接觸到致命的食物。我把自己從不幸中拯救出來，都歸功於你的書。”



Akbar Tofangchi 先生 - 德黑蘭 Naser Khosrow 街阿拉伯社區 Khazaei 巷 11 號。

這封信的作者是一位來到德黑蘭生素食主義者的女士
她每天下班後都會在俱樂部為我們提供幫助，有時她甚至會捕捉一些俱樂部作品的影片：

「我如何透過生食素食主義克服癌症：很快我

將慶祝我吃生食兩週年。就在兩年前，當我的癌症疼痛加劇時，有人向我介紹了一本生食書籍，徹底改變了我的生活。事實上，這本書救了我的命。

2533年2月21日（波斯皇曆），我覺得右胸有異樣。我有點不安，去看了醫生，但X光檢查沒有發現任何異常。兩個月後，疼痛開始出現，很快就變得更嚴重。開始拜訪醫生進行治療。

2533年6月25日，在我的同意下，進行了手術；當我恢復知覺時，我發現我的右乳房已經消失，我的右手也麻木了。

我的心情並沒有太大的變化，直到2535年1月5日，我感到左大腿疼痛，我去看了幾位醫生，拍了幾張照片後，他們診斷出骨癌，並要求進行骨癌治療。

從頭到腳截骨的電腦化報告。在另一次防止病情進展的手術中，我的子宮和卵巢也被切除了。四十天過去了……醫生說我又要住院了。我決定出國繼續在那裡治療。我去了以色列；他們切除我的右乳房後，每三個月拍一次我的肺和肝臟照片。很多輻射穿透了我的身體。他們用鈷治療了我四十次，每次治療時他們在一側放鈷三分鐘，在另一側放三分鐘。

在以色列，他們又開始拍照和X光檢查，他們為我的甲狀腺腫拍照，我幾年前做過手術。

最後，醫生向我解釋了整個過程，並說：「他們切除你的胸部已經很晚了，這種病攻擊身體的三個部位，肺、肝和骨頭；你已經是骨癌晚期了。你的股骨頭已經變得這麼薄了。”我想知道它坐在飛機椅上怎麼沒有壞掉？”

在以色列，他們進行了十五次鈷治療。我帶著裝滿照片、信件、處方和說明的行李箱回到德黑蘭。我在德黑蘭做了一週的化療，從早上七點到下午兩點，他們在我的頭上撒鹽。因為他們停止了激素，我的體重從六十八公斤增加到了八十三公斤。他們甚至預言我的頭髮會脫落，我會長出鬍鬚。有一天，當我想服用一粒膠囊時，當我閱讀說明書時，我看到上面寫著這種藥物最多有十二種不良反應，甚至可能導致死亡；但我還活著，所以我決定不再煩自己。

十個月後，我人生中最重要的改變發生了。當我的一位朋友（他自己也癱瘓了)告訴我，他在吃生素食一個月後感覺好多了，我決定也成為一名生素食者。第二天，我帶著病痛和失望的身體來到生素食俱樂部，了解他們的營養方法。半生半熟吃了幾天，我越來越受鼓舞，終於成了一個

絕對的生食者。透過第一個月的生食,我的身體發生了奇蹟。我原本完全脫落的眉毛開始重新長出來;我走路更有力氣了,視力也改善了,感覺精神煥發。有一天,我從中央保險辦公室的大理石地板上的樓梯上摔了下來;我感覺自己快要癱瘓了。經過這兩個月的生食,我的身體發生了很大的變化,當他們再次給我的骨盆和腿部拍照時,醫生說:"你的骨頭比我的健康。"我的身上沒有留下那些深深的傷口的痕跡。我保留了生食前後的所有文件和照片。今天,經過兩年的生素食主義之後,我完全改變了。這段時間我沒有吃任何藥。

手術後我完全麻木的右手已經恢復正常了。化療後皮下長滿痘痘、疼痛劇烈的我的身體好多了,痘痘也消失了。這段時間,我瘦了二十公斤。現在我每天工作八小時,空閒時間也很活躍。我希望在新的生活中快樂、健康地度過我的時光。"



Maryam Neshan BarJan,出生於 1931 年 7 月 25 日 - 德黑蘭

***

這些以及來自世界各地不同民族的生食者收到的數千封其他信件證明，那些停止使用藥物和熟食的患者，所有疾病都會立即得到徹底治愈。

亞美尼亞首都埃里溫出版的《AVANGUARD》報紙在其一期（1964年第98期)中寫道：「一些工程師、音樂家和畫家，

那些有學問的人，都變成了生食者。他們向你保證，他們感覺如此輕盈和健康，不會出汗，也不會感到心悸。”

莫斯科《科學與生活》雜誌承認
在 1965 年 3 月號上，讀者中有許多生食者，他們已經治癒了各種疾病，並向編輯告知了他們康復的全部細節。

在這種情況下，人們無法理解為何生物學家和其他主管機關不採取積極措施來落實生食原則。當他們已經找到了實現讓人類擺脫疾病、讓每個人過上幸福生活的最終目標時，為什麼還要猶豫呢？如果他們願意，他們可以在兩個月內治愈所有病人，並清空醫院裡的病人。每個高尚的人都有責任詢問他們是否願意實現這一目標。

我向全世界鄭重宣告，從此以後，開出毒藥、推薦熟食，將被視為最殘酷的反人類罪行，因為它們是危害人類健康的因素。

導致所有人類疾病。

***



傑基是一隻美麗的 7 歲白狗，從他生命的第一天起就以純素食者的身份與我們生活在一起。

現在很容易證明，即使對其他人來說，吃肉也是不自然的。
動物，而我們沒有真正的肉食動物。傑基從出生就習慣了我們
吃的食物。他的大部分食物都是小麥、棗子、葡萄乾、開心果、沙拉和各種
水果，所有這些都是活的（生的)形式，因為在我們家連一克死食物都沒
有。這隻狗連洋蔥、蘿蔔都吃得津津有味。

當我們帶他出城時，他像羔羊一樣在綠色的草地上吃草。與其他狗相比，
這隻狗極其健康、新鮮、充滿活力。如果我們要讓獅子、豹、狼的幼崽像這
隻狗一樣習慣吃植物，幾代之後它們就會徹底拋棄兇猛，變得平靜，可以
和牛等其他動物一起生活。但恰恰相反，我們永遠無法讓牛習慣吃肉。

應該避免什麼？

用硫磺或濃水加工過的乾果
或與其他化學物質一起食用，因為它沒有營養價值，只是一種有毒物
質，因此即使是蠕蟲也不會接近它。您不應該食用經過化學物質過濾且沒
有其自然顏色、氣味和味道的橄欖油

並且已經失去了營養價值。用鹽或醋製備的鹹橄欖、醃黃瓜和泡菜不被視為活的天然食品。此外,醋、酒等恢復了原始自然狀態的食品也沒有營養價值。鹽的製備方式也會加熱並且有害,而且身體所需的鹽存在於水果和蔬菜中。不要使用高錳酸鹽或其他消毒劑清洗水果和蔬菜。

避免炎熱的房間、熱的衣服和骯髒的空氣。不要使用肥皂或洗髮精,它們含有對皮膚和身體有害的化學物質;儘早洗澡。

生素食主義者不吃不自然的、煮熟的、肉類和脂肪的食物變得非常口渴;它不會消耗無用的卡路里來用冷水澆滅,它不會流汗來充滿水。此外,天然食品中含有足夠的水分。大自然以這樣的方式產生了天然食物:夏天水分充足,冬天水分少。當生食者口渴時,吃一根黃瓜或一個番茄或一杯果汁或純淨泉水來解渴。為此,為了在蜜餞等加水,每個生物每天都應該準備一到兩杯泉水。原則上,活食者不應讓任何化學或有毒物質進入體內,即使數量非常少;就是他不應該喝自來水。這種水含有氯和氟,無論含量有多少,因為它有殺死微生物的能力,但也有破壞人體細胞的能力。人體細胞也像微生物一樣敏感,很快就會中毒失效,這種錯誤做法遭到世界各地的強烈批評。有些人低估了這種中毒,他們把這種自來水,添加一些新的化學物質和毒藥,使它變成不同的顏色,並稱之為非酒精飲料。

每個月,我們都會從附近的德黑蘭瓦納克泉水取幾壺水來使用。泉水和自來水的味道和氣味有巨大差異。

噴灑化肥是這個時代「文明」人們的不明智行為之一。貪婪的人們毒害了地球

施用化肥，人為增加產品用量，反而降低產品品質；他們在水果和蔬菜
成熟時噴灑農藥，然後立即出售給人們。後來，發明這種噴霧的醫生本人
看到自己的工作產生了不好的結果，他不但沒有停止，反而禁止吃水
果和蔬菜。

既然如此，人們就不要再利用傷害了
以噴灑為藉口煮水果和蔬菜。因為如果噴灑會破壞產品的價值，例如
10%，那麼烹飪就會破壞100%的價值，同時，它在死食品中產生
的毒物遠多於噴灑。人們應該好好清洗這些有毒食品，同時也抵制這種不
人道的做法。現在，人們的聲音從世界各地發出。他們成立協會、印刷雜
誌、開設專門商店、療養院和寄宿處，為人們提供不使用化學肥料和殺
蟲劑生產的食物。我的一些外國追隨者，為自己購買一塊土地，擁有一個
私人花園，無需化肥即可滿足他們的水果和蔬菜需求，生活在真正
的自由之中。

德黑蘭原始素食主義者協會的冒險我決定用法語、德語、西班牙語和阿拉

伯語翻譯並出版我的書，並用非常有趣的字母製作書籍並擴大我
的全球活動，但朋友和生食主義者堅持在德黑蘭建立一個俱樂部。我
們與一些創辦人一起籌集了一筆資金，準備了一份章程並開始了工
作。我把自己家底樓的兩間大房間，免費的水、電、電話都交給了俱樂部，
花了兩年半的時間來管理俱樂部和生素食餐廳。我聚集了忠於我的理念和
社區章程的成員，他們積極主動，提供幫助，組織友好的會議，談論他們生
吃的結果，收集禮物，他們像一個大家庭一樣開玩笑，在這個過程中這樣我
們就聚集了約900 名成員。

集團成立一年後，Javad Ramezani 先生，
他病得很重，醫生切開了他的胃

十二指腸並改變了他的胃，他在垂死之際來到俱樂部（據他所說)並成為會員，他成為生食者並免於死亡。他對社區的活動非常感興趣，並被選為董事會成員。不幸的是，他永遠無法理解原始素食主義的深刻而簡單的哲學。他有時會說："我的想法還沒有到達阿特霍夫的腦海，也許有一天會到達那裡。"我多年來一直在等待這些日子，但徒勞無功。拉梅扎尼先生表示："阿特霍夫不應攻擊醫生和醫學科學並譴責他們的錯誤行為。"但我沒有這個意見，我想告訴人們真相。

當俱樂部的活動有點紅火的時候，我就把自己的一樓空出來，用經紀人提供的三分之一的租金加到以前的房間上，交給了俱樂部（一半的房子是我的）。妻子。我不從我的一半那裡得到租金）。我自費專門向街道開了一扇門，並建造了一個30立方米的地下室用於儲藏，社區成員不定期召開會議，我們在一些活躍成員中任命了一個董事會，並為了向Ramezani 先生證明他的觀點是錯的，我讓他自己選擇董事會。他選擇了博士。

穆罕默德·卡爾（德黑蘭醫科大學教授)擔任董事會主席。這位醫生寫了一本叫《原始素食主義》的書，裡面充滿了荒謬無意義的實驗室公式，他用毫無價值的講座浪費了觀眾的時間。他很快在俱樂部引起軒然大波，我們不得不根據俱樂部章程第29條開除他的會員資格。他和一些志同道合的人一起，在Ministers St投資開設了一家名為"科學生素食"的俱樂部，每人損失了四萬五萬多曼，關門了，也有人後悔自己的工作，重新加入了我們俱樂部。拉梅扎尼先生並沒有從自己的錯誤行為中吸取教訓，相反，他沒有帶一名醫生，而是帶著另外兩三名醫生進入俱樂部發表演講。

如果他們接受了我幾年前在生食書中寫下的話，那麼近幾年死去的大多數人現在都還活著。例如醫療系統負責人伊克巴爾博士，

誰把我交給法庭受罰，而他自己卻在現實生活中受罰而死。幸運的是，法院以毫無根據為由駁回了醫療系統的投訴，並做出了對我有利的判決。醫療系統聲稱我幹擾了醫學"科學"，但我與他們沒有任何關係，我只是展示自然之道，這條正確的道路將保持人們的健康並治愈他們，結果，醫生的收入途徑被堵住了，但沒有一個商人願意自己的賺錢生意被毀掉！《生食》一書中闡述了生食的哲學，並在這本書的指導下形成了生食素食社會，其中提到了一些基本觀點，證明了醫學的錯誤性和危害性。

我非常依賴這個協會和俱樂部的流量，因為我有
為了證明我如何浪費了六年的時間，遠離全球活動，努力工作，花錢，但所有這些努力都被浪費了，因為幾個騙子，他們奪走了社區、俱樂部和餐廳及其所有財產還有我和社區真正成員的家具，交給了反對者。Javad Ramezani先生，一個殘忍、貪財的富商；他無法理解原始純素主義這個非常簡單而優秀的哲學的深層意義，與我的看法相反，他認為透過科學他會更快到達目的地。他非常相信自己的觀點，對自己非常有信心，以至於他決定採取一些措施將我驅逐出俱樂部，並以他自己的方式代替我的位置，並用他的科學哲學代替自然法。他們把馬吉迪博士的《吃，變得美麗》書代替了生食書，並在醫生的幫助下接管了俱樂部。為了實現這個危險的目標，他不得不使用數百種違法行為、違法行為、謊言、威脅、脅迫、表演等手段。首先，他試圖讓MohammadReza Mahtabi和Manouchehr Safarzadeh（董事會的兩名成員)遠離他。

馬赫塔比先生是一名 28 歲的農業工程師，他因吃生食而擺脫了嚴重的腎病，他花了幾個月的時間幫助修復俱樂部。他是一位才華洋溢的年輕人，在

薩法爾扎德先生。然後他管理了整個俱樂部和餐廳六個月。他研究了生沙拉的製作，並寫了一本題為"生素食食品，唯一的人類食物"的書。馬赫塔比先生想為社會建立一家農業公司，但由於沒有找到合適的土地，他的計劃未能完成；馬赫塔比先生並不是很有錢，如果我們給他一點微薄的薪水來管理俱樂部並留住他，我們俱樂部就不會陷入如此悲慘的境地，但拉梅扎尼先生卻被騷擾得離我們而去。並對他的朋友們說："我去，吃熟了就死了。"他也做了同樣的事。他去了 Khorramshahr，在 Keshavarzi 銀行找到了一份工作，離開了家、朋友和人，獨自一人呆著，做飯，結果，他的腎病再次出現並殺死了他。

Manouchehr Saffarzadeh 先生為俱樂部努力工作並提供了幫助，但因為他最了解原始素食主義的深刻哲學並始終捍衛它，這是因為 Ramezani 先生以這種方式將他視為敵人。董事會被解散了。 Safarzadeh 先生去了設拉子，Abulfazl Sadarat 先生去了 Jahrom，Abulfazl Sadarat 先生去了 Jahrom。

Ramezani和Kayhani先生留了下來，Abulfazl Kayhani先生並不是什麼重要人物，他是Ramezani先生的親戚，也是他忠實的朋友。
這段時間我出國旅行了三、四次，世界各地的純素食者邀請我，他們想見我，我有時也會去看他們。在這種情況下，拉梅扎尼先生看到戰場空無一人，並開始了他的獨裁統治。我們有一部由經驗豐富的法學家製定的憲法，他們預見了一切，並加強了我防止此類違法行為的權力；但拉梅扎尼先生不懂法律。對他來說，他的願望就是法律。

根據第 18 條、第 21 條和第 29 條，Ramezani 先生和 Kayhani 被合法地驅逐出社區，他們針對我的每一個舉動都是非法和脅迫的。如果我願意的話，我本可以及時運用我的權力，將他們撤職並接管協會的管理，但儘管看起來很奇怪，我對拉梅扎尼先生的積極和充滿活力的精神特別感興趣，尤其是他很積極並幫助該協會。他在他的花園裡組織了一次研討會。我不想讓他不高興；我一直在等待他接受自己的錯誤並回到我們身邊。

也許他是在嘲笑我，並認為自己很聰明，因為他接受醫學科學，但我不接受。他說："必須使用各種手段、各種計劃去戰鬥。"拉梅扎尼先生任命他的一位朋友兼同學莫斯塔安先生為簿記員，他將出售餐廳、辦公室和銀行會員資格所得的所有資金存入拉梅扎尼先生的個人帳戶。拉梅札尼先生用這筆錢做什麼？沒有人知道，也沒有人回答任何人。拉梅札尼先生蓋了印章；週日和週二的16:00至20:00以及週四的13:00至15:00由醫生和營養師免費為患者進行講座和檢查。他把這個印章貼在我自費印製的傳單上，因為拉梅札尼先生不花錢做廣告。醫療系統向我抱怨我干涉醫療工作，現在是拉梅扎尼先生這樣做。

他們在俱樂部開始了一段時間的針灸治療；女人、小孩、老老少少，坐在牆邊，耳朵、鼻子、嘴唇、額頭、手、膝蓋都綁著針，像一尊沉默的雕像！他們就等著病魔從針尖跳出來拯救他們！

熟人的無知不創造出什麼樣的搞笑場面呢？納瓦布博士透過俱樂部的揚聲器發表講話，宣布他不同意霍萬內西安的觀點。很好，納瓦布先生，如果您不同意我的理念，那麼您在這個俱樂部做什麼？世界上有數百萬人反對純素食主義哲學，他們都有權進入我們自己的俱樂部並反對我們嗎？當我向會員發布有關這些進展的通知時，這激怒了拉梅扎尼先生；他把院子門的鎖換了，我自己鏟了，種了花，不能進院子澆花園；我辦公室的門被鎖了，我必須從走廊打開一扇新的門。走廊上俱樂部的大門也從後面鎖上了。

是時候選舉新的董事會了。拉梅札尼先生問有些人準備請柬。邀請函已寫好並放入信封中。拉梅札尼先生把這些信封拿到家裡蓋章寄出，但連一個也沒有寄出去，所以沒有人寄出。

的會眾成員了解新董事會的選舉情況。這些天來,拉梅扎尼先生收集了成員們的所有文件,並把它們帶回了自己的家。他命令莫斯坦先生不得接受任何人為會員。這是一個大罪。有人問Ramezani先生,某位先生想成為會員,你為什麼不接受?他回答說:"我不喜歡他的外表。"世界上沒有哪個獨裁者願意給出如此粗魯的回答。在他的家裡,拉梅扎尼先生邀請朋友、熟人、鄰居、親戚和其他人參加聚會,並給他們每人一張會員卡,以便他們可以在選舉日進入俱樂部並為他投票。

在指定的選舉日,拉梅扎尼先生加入俱樂部
一群假生吃的冒充者和新憲法的文本,有新的名稱,有新的中心,有新的哲學,拉梅扎尼先生在他的房子裡只用了一次"秘密"投票就通過了。他介紹了他自己通過"秘密"投票選出的一組醫生和其他人,並說:"誰同意,請舉手。"幾名傭兵驚訝地舉起了手,先生。

拉梅扎尼宣布:"它已獲得批准。"俱樂部的幾名真正成員提出了抗議。我從家裡進入俱樂部,宣布拉梅扎尼先生已經長期被剝奪社區會員資格,因此他既沒有選舉權,也沒有選擇權和選舉權。這次選舉是非法和虛假的。拉梅扎尼先生登記了這次選舉,我們沒有抗議,因為這個新協會與我們無關。這是一個新的社區,有新的名字,有新的目的,有新的地點,有新的章程,有新的書籍,有新的創始人和秘書。每個人都可以自由地為自己選擇一個目標,在自己身邊聚集一些志同道合的人,組成社團並登記;但歷史上還沒有看到非法團體進入其反對者的人口中,為自己組織虛假選舉,清除社區的主要創始人,並奪取原有人口的所有財產。這就好比敵人圍攻一座城市,城裡的少數居民打開城門,把城市交給敵人一樣。生食社會反對醫生的錯誤行為。憲法第 17 條規定:「真正的生素食者絕不會

生病了，不需要醫療和手術。”
關於事故和碰撞，我們培訓生素食外科醫生，他們將在不使用抗生素、血清和動物蛋白的情況下進行手術。

他們告訴我“為什麼你不同意這些未經加工的醫生”
Majdi醫生告訴人們：「有時你可以煮熟吃，沒有問題。」而他自己也吃，Nawab博士認為生食應該逐漸開始。

從Rashti博士（新任董事會成員之一)的外表和外表來看，可以看出他並不是純素食者。這些醫生把生食俱樂部打造成廣告中心，為他們的辦公室招攬顧客，以贏得名聲。納瓦布博士已成為董事會主席，他的總統任期將是什麼？只是他每週談論蛋白質和維生素一小時就這樣了嗎？主席應主持俱樂部事務。

我想知道 Majdi 博士、Nawab 博士、Rashti 博士和其他董事會如何拉梅札尼先生挑選的會員，無論他們多麼反對我的理念，他們怎麼會同意參加這場可恥的假選舉，並罷免協會的創始人兼常任秘書長霍萬內西安？他們撤換了創始人，他們把我創建和管理了六年的俱樂部從我手中奪走了，他們強行接管了俱樂部的所有設備和設施。我們協會不需要「科學」的講座。當我們接受大自然的命令「不吃煮熟的東西，不吃動物，吃生的純素食品，想吃多少就吃多少」。我們不需要聽到其他任何事情。

拉梅札尼先生把自己想像成科學家。當生食者圍著我提問時，拉梅札尼先生介入並談論葡萄糖和肝醣。有一天，在一場爭吵中，凱哈尼先生開始咒罵我。他舉起手，喊了五六聲：“亞美尼亞人，亞美尼亞人，亞美尼亞人。”好像亞美尼亞語是一種詛咒！我為自己是亞美尼亞人感到自豪，為自己是雅利安人並生活在波斯而感到自豪。亞美尼亞人從未受到波斯同胞的虐待，一直受到波斯同胞的尊重。在國家之間製造仇恨是最糟糕的事情之一。類似的事情也發生過一次

有一天，在一次董事會會議上，在一次爭論中，卡爾博士一度失去了冷靜，開始對我咒罵，說我這輩子只是從街上的人嘴裡聽到的。我靜靜地坐著，驚訝地看著這位可敬的人失去了自我，聽不懂他在說什麼。他雙手拍在桌子上，道：“你上樓去你的房間坐吧，這裡是我們的，不是你的。”因為上次他對自己的行為後悔了，擁抱了我，親了我，道歉了，我原諒了他；但第二次就完全出界了。我們不得不將他和阿茲丹盧先生一起開除，不僅開除董事會成員資格，還開除協會會員資格。

為了惹惱我，拉梅札尼先生已經五天沒付我的房租了幾個月。有一天，他瘋狂地衝進俱樂部，當他看到我和幾個人談論生食時，他大喊「滾出去」。
然後他命令剛僱用的工人：“把這個扔出去。”這名工人還把我從門口樓梯上推了下去，我摔倒在地上，頭撞到摩托車上受傷了。如果我不是生食愛好者，我早就中風了。我們去了警察局，從那裡到了法醫那裡，這名工人想為自己開脫，大聲重複道：“阿特霍夫說，如果你摸桌子，你就會減肥。”他從生食中學到了很多！ Ramezani先生還想向調查員出示一些文件，但被調查員拒絕了。當然可以，先生。

拉梅札尼想展示他著名的憲法，證明他是社區秘書，而我是個麻煩製造者。我能在這裡做什麼？我原諒了並走了出來；這是喜劇還是悲劇的最後一幕？我不知道;拉梅扎尼先生應該回答。他多次威脅我，說他會做點什麼來迫使我赤裸裸地逃離波斯！也許這是他的習慣，因為他的生命歸功於我的哲學。這也是一種感恩。當他們問他：“那麼阿特霍夫在哪裡？”他回答說：“他是反科學的。”在此我聲明，對我的生命和財產的任何傷害均來自於他（或相同的滲透劑）。

自私和不明智的怨恨驅使一些人以至於我的電話簿包含了所有成員的名字

已註冊，但我的辦公室遺失了兩個裝滿英文郵件（大約一千封)的文件夾。我不能說這種卑鄙無恥的行為可能是誰幹的，但我很清楚，這是一個想要與純素食主義追隨者接觸並虐待他們的人幹的。顯然，竊取它們的人不能公開使用它們。無論是誰做了這件事，都是出於無知。我原諒並請求他，如果他心裡感覺到一點人性，在他明白了他的意思之後，把這些信寄回給我；因為這些信件對我以及未來的純素食主義歷史都極為重要且有價值。

現在我不去俱樂部了，受治療的人就到我別墅的二樓表達謝意，了解情況，買書。我們成立了一個社區，其哲學寫在生食書中。任何不接受本書的人都不能成為社群的成員。想要成為生素食協會會員的醫生，應該關閉他們的辦公室，不要給病人開藥方或毒藥，但他們畢竟是醫生，他們不能完全放棄錯誤的知識，如果他們這樣做了，他們也沒什麼好做的。做並且無話可說。他們在我們的俱樂部教授維生素、蛋白質和植物特性。這些話只是無稽之談、神話、幻想和捏造。一開始，他們每週講三次課，後來每週講一次，每次只講一個小時。很快人們就會厭倦這些話，他們就會無話可說，接下來他們要做什麼？他們能騙人到什麼程度？

畢竟，如果有一天，拉梅扎尼深化學習並接受自己的錯誤，放棄醫學，回歸自然，服從自然法則~~，我們~~會敞開心扉接受他，我會忽略我所受的磨難；真正的生素食主義者的道德觀中沒有怨恨，我們是寬恕者。

純素食主義地位較高
比歷史上所有的革命

阿斯特里女士和一群來自孤兒院的純素兒童

澳洲南希安娜扎布勒孤兒院的一群純素食兒童



阿爾沙維爾·特爾·霍萬內西安



一個真正的人類的例子，一個沒有疾病、貧窮、飢餓、戰爭和謀殺的新世界的發起者，一個20世紀完全生素食的例子，Anahit ， 20-
阿特霍夫一歲的女兒，從未吃過一口熟食，也從未服用過任何藥物或疫苗。



15歲的Anahit （彩色圖片）

10歲的Anahit （彩色圖片）

的標誌
德黑蘭原始-
飲食協會



作者簽名

德黑蘭 – 1976

阿爾沙維爾·特爾·霍萬內西安,德黑蘭市，Karim Khan Blvd，Sanaei St，Sanaei SQ，No.2。

電話：828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.